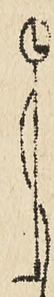
ELIŠKA BLÁHOVÁ:

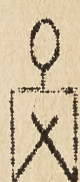
POHYB RYTMUS VÝRAZ



NÁKLADEM ODBORNÉ
ŠKOLY RYTMIKY
SPOLKU VESNA V BRNĚ
DÍVČÍ AKADEMIE

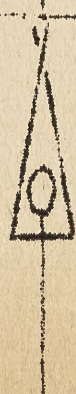
20 POHYBŮ
SOUSTAVY DALCROZOVY

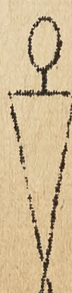

1


2


3


4


5

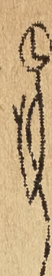

6

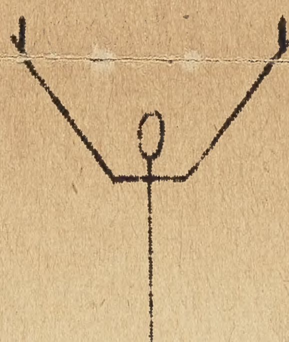

7

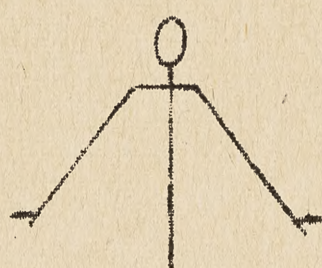

8

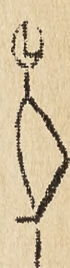

9

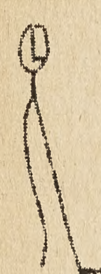

10


11

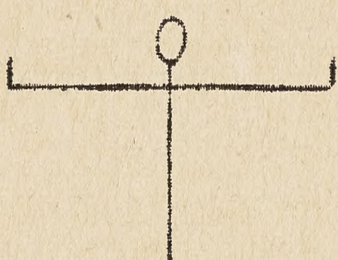

12


13


14

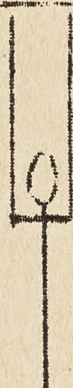

15


16


17


18


19


20

ZV

M. Madeline Veverka
University of Prague
1930

POHYB
RYTMUS
VÝRAZ

Eliška Bleh...
author.

4. II. 31.

KRESBA A ÚPRAVA OBÁLKY
OD LIN. PROCHÁZKOVÉ
DODATEK SESTAVILA
LID. HYPROVÁ

TISKL ANT. ODEHNAL V BRNĚ
VESELÁ 39, NOVÁ 39





ELIŠKA BLÁHOVÁ:

POHYB RYTMUS VÝRAZ

PŘÍRUČKA PRO UČITELE RYTMIKY

NÁKLADEM ODBORNÉ ŠKOLY RYTMIKY SPOLKU VESNA V BRNĚ DÍVČÍ AKADEMIE

ÚVOD.

Jeví se snaha o nový způsob tělesného i duševního projevu. Jest třeba přemýšleti, kde se ta snaha tu vzala a jak se má k ostatním příbuzným odvětvím.

Protože je to snaha po výraze, je to snaha umělecká a má tedy vztah k umění. Protože je to snaha o zvýšení tělesného zdraví, krásy a zdatnosti, je to snaha o tělesnou kulturu a má proto vztah k tělocviku a k biologii. Protože je to snaha o zvýšení duševní dokonalosti, má vztah k psychologii a pedagogice a konečně tato snaha o zvýšení společenské úrovně jest i ve vztahu k sociologii.

Z toho jest již patrný široký význam tohoto usilování. Má probuditi, znovu vzkřísiti a vypěstiti pohybový smysl člověka, proměniti a zmnožiti jeho vnější výrazovost. Vztahuje se téměř ke všem funkcím životním, na všecky působí. Týká se celého člověka a stojí tu jako základ nové všeobecné výchovy — výchovy rytmické.

To vysvětluje dnešní zájem o toto kulturní snažení. Není to jen napodobivá móda, jest v tom i výkřik po přirozenosti, po uměleckém projevu, po zvýšení živelnosti a životní intensity. Nechceme

se vraceti do divoké projevovosti primitivního člověka, jde nám o zušlechtění živelné pudovosti a o zvroucnění tělesných projevů, o člověka harmonického, který dovede vyrovnávati rytmus sil tělesných a duševních. To bude odpovídati výši kultury, to přinese zkrásnění života a obohacení společnosti, — to jest vyšší cíl, ke kterému chceme těmito snahami směřovati.

A tomu účelu má sloužiti i tato knížka. Jest malá, zdaleka neobsahuje všech problémů rytmické výchovy. Mnohých se jen lehce dotýká a nechává je čtenáři k promýšlení. Bude časem doplňována, rozšiřována (hlavně o kapitoly týkající se významu rytmických cvičení).

Chce přispěti ke zvýšení vzdělanostní úrovně těch, kteří se budou otázkou rytmické výchovy zabývati — učitelů. Chce též přispěti ku poučení nejširších vrstev o pedagogické, hygienické, estetické a sociální hodnotě rytmických cvičení.

Každé dílo roste ze svého prostředí. I tato knížka vyrostlla z potřeb dneška a chce jim sloužiti poctivě a věrně.

Jest psána po pilném studiu a dlouhé zkušenosti a z lásky k práci, která s nadšením započata, zdárně a slibně se rozvíjí — z lásky k práci, jež jest soustředěna v Odborné škole rytmiky spolku Vesna, v „Dívčí Akademii“ v Brně.

Žačkám této školy knížku věnuje

autorka.

I.

Touha po volnosti a uměleckosti projevu žádá čím dále tím intensivněji svého uskutečnění a získává poznenáhlu všeobecný zájem. Hledí se zpět do minulosti a zkoumá se, jaký člověk byl, věnuje se pozornost tomu, jaký člověk jest, a vyvozuje se do budoucna, jaký by člověk měl býti. Soudí se, že původní člověk byl harmonický. Tomu jest třeba rozumět tak, že to, co žil, myslil a cítil, to vyjadřoval též vnějšně, pohybem, nic mu v tom nebránilo.

Touha po volnosti

Tělesná kultura a umění, do kterýchžto oborů snahy po uměleckém projevu v první řadě spadají, prošly během dějin nejrůznějšími fázemi svého průběhu. Vrchol tělesné kultury, tak jak jsou toho dokladem umělecká díla tehdejší doby, možno spatřovati u Řeků. Zcela jiný názor o tělesné kultuře má pozdější středověk. To jest názor všeobecně známý a netřeba se o něm šířiti. Stačí si všimnout toho, že ještě stále pokračujeme ve středověké tradici, t. j. věnujeme duševním schopnostem více času než schopnostem tělesným. Porovnejme jen poměr

Tělesná kultura u Řeků

Tělesná kultura ve středověku

předmětů, týkajících se života duševního na školách, a tělocviku.

Tak se stalo, že klenba duchovní kultury se vznesla do závratné výše a pod ní se krčí často postavy nevyvinuté či nezdravě otylé. Zdraví, mládí, jakožto nejcennější dar z rukou přírody, bývá brzy porušováno jednostranným používáním sil ať tělesných či duševních.

Nepoměr tělesné a duchovní kultury

Proto se na počátku tohoto století objevily snahy vyrovnat tuto nerovnost, odstraňovat tuto disharmonii, vrátit člověku jeho instinktivní pohybovost, jeho temperament. Válka na čas přerušila tuto práci, ale po ní jako by teprve všecko zlo bylo jasně pochopeno — dopřává se výchově tělesné více místa, zkoumá se také vědecky, dostává se jí oprávněného místa na universitách. Jsou zřizovány různé ústavy, které mají napomáhat ke zvýšení tělesné zdatnosti, jako zařízení péče o matky, o kojence, o mládež a j.

Tělesná kultura v dnešní době

Člověk se snaží znovu nabýt své zdravé přirozené pohybovosti a odvrhuje vše, co v pohybu bránilo. Tak zanikly krinoliny, vlečky, škrobené dlouhé sukně, šněrovačky, překážející okrasy — zaniknou jistě i vycpávané, nevzdušné šaty mužů, nepohodlné škrobené límečky, vše, co činí člověka ztrnulým, nepohyblivým. Bezbarvý úsměv, nehybná řeč, dlouhý halící šat skryje se jen za klášterní zdí odříkání,

Volný oděv

ale nám v životě musí se projeviti člověk celý, plný. Plný ve svém životním chápání a plný ve svém životním projevu. Žádné falešné potlačování gestikulace, studené úsměvy koutky rtů, ztrnulé pokrčování ramenou, chladné podání ruky, jen pokud dovoluje odměřená konvence, ale vřelý projev ať smíchu, ať slova, ať stisknutí ruky — jak srdce i duše káže, pravdivě a přirozeně. To neznamená ovšem nemístnou divokost neb bezuzdnost, ale produševnění každého úsměvu, slova i pohybu. Mnoho též zaniklo z falešných předsudků tradičně zakořeněných, jimiž bylo rovněž bráněno v přirozené projevovosti člověka. Tak se změnil názor o společném studování chlapců a děvčat, o společném koupání a slunění, hrách a výletech atd. — a to vše působí velmi zdravě na vznícení lidské projevovosti.

Potlačování gestikulace

Předsudky

Avšak i přímé snahy o výcvik pohybu a individuálního rytmu šíří se najednou zdravou nákazou myšlení a pomalu ve všech větších městech jsou zřizování školy speciální pro výchovu pohybu. Tyto školy si vzaly za úkol zvláštním výcvikem pečovat o to, aby se člověk dovedl projevovat způsobem uměleckým, aby jeho projev byl i účelný i krásný. A tu přicházíme k problému, který jest předmětem této úvahy.

Přímé snahy o výcvik pohybu

●

Po prvé se tyto nové směry objevily asi počátkem našeho století, a to jako snahy o procvičení tělesné na základě určitého rytmu. Cvičením tím se směřovalo především k umělecké výchově a estetické procvičenosti těla.

Název

Těmto snahám, které vznikly jednak z různých popudů a jednak za různým účelem (Delsarte měl na mysli estetický pohyb, Mensendiecková harmonickou výchovu těla, Duncanová vzkříšení antického tance, Dalcroze výchovu hudební tělesným rytmem, Bode výchovu pohybu na podkladě rytmu tělesného, Laban umělecký tanec, vznícený rytmem těla atd.) — nedostalo se ještě definitivního pojmenování. Tělesná kultura, školení těla, harmonická tělovýchova, rytmická gymnastika, čistá gymnastika, pohybové školení, umělecká gymnastika, živá plastika, umělecká tělesná výchova, divadlo pohybu a j., to jsou názvy, které ten onen průkopník těchto snah dává své práci.

Rytmika

U nás se stal obvyklým název, který Dalcroze první užil, »rytmika« (»Rythmique«), snad proto, že jeho pojetí bylo první, které u nás našlo pochopení a následování. Dnes však, když i ostatní směry k nám pronikají, zdá se mnohým tento název nevyhovovati.*)

---

*) Jest v tom zřejmě i kus nepřízně k Dalcrozovi z doby válečné. Dalcroze byl totiž zakladatelem školy Hellerau v Německu. Když za války podepsal protest

Musíme však připustit, že název jedním slovem »rytmika« vyhovuje lépe v českém jazyce tomu, čemu v pohybové gymnastice se učí, a že jest pro náš způsob vyjadřování jasnější, přiléhavější a libozvučnější než názvy ostatní. Srovnejte prostě tyto dvě věty: Jdu do »rytmiky« či jdu do »pohybového školení« neb dokonce »pohybového umění«. A tak zatím co se hledá nový název, vžívá se užívání významu »rytmika« — a není snad dost jasný a podstatný důvod proti němu.

Jestliže dále v tomto spise užíváme vedle názvu rytmika i názvů ostatních, tedy s tímto asi rozlišením: »rytmika« tam, kde myslíme rytmickou výchovu všeobecně, názvů druhých tam, kde necháváme buď platit pojmenování těch učitelů, o nichž se právě mluví, neb k naznačení různých odstínů, které se jimi vyjadřují.

●

Pojmenovavše takto snahy o tělesný umělecký výcvik, přistupujeme nyní k otázce, co jest rytmika.

---

proti německému barbarství u příležitosti zboření katedrály v Remeši, byl z Německa v nemilosti vyhnán a tato země mu dodnes zachovává svoji nepřízeň; jeho zásluhy o rytmickou výchovu jsou v Německu podceňovány. Nicméně najdou se i slova spravedlivého ocenění z péra objektivních německých spisovatelů, jak dále uvidíme.

Co jest rytmika

Definice, kterou jsme si snažili sestavit, jest tato: Rytmika jest vlastní umělecké vyjádření stavů duševních pohybem na základě určitého rytmu, ať už rytmu vnitřního, či vyvolaného hudbou nebo jiným vnějším způsobem. Do této definice snažili jsme se zahrnout oba hlavní směry v rytmice, v metodě snad protichůdné, ale v účelu se blížící. (Otázka tato bude podrobně rozvedena v kapitole: Rytmický výcvik.)

Nebo jinak řečeno: Rytmika jest cvičení těla i duševnosti a sice ve vzájemném vztahu v určitém rytmu tak, aby byla vznícena a vyškolena pohybovost těla, a to za tím účelem, aby člověk dovedl vnějšně projádřit pohybem to, co jest jeho duševním stavem. Celý tento spis má v dalším za účel jasně čtenáři podat, co to rytmika jest. Zde nám stačí toto stručné definování, abychom si mohli správně ujasnit další problémy.

●

Rozlišení noetické

Rytmika náleží tedy do školení pohybového. Pohyb jest středem a předmětem studia, mluvčím a prostředkem výrazovým. Jest nyní naší povinností, abychom alespoň stručně odlišili rytmiku od ostatních odvětví, která se zabývají rovněž výchovou pohybu, a abychom ji vymezili její správné, samostatné místo.

Jest to především tělocvik, sport, pantomima, tanec, a to tanec společenský, scénický (balet), umělecký, s kterými rytmika částečně sousedí a často bývá zaměňována. Začasté i lidé inteligentní dopouštějí se zřejmých omylů, chápajíce rytmickou výchovu v chybném neb jen v nejužším slova smyslu, a mají velmi mlhavé a nepřesné představy o tom, co tato výchova znamená. Sousední obory

Ačkoli rytmika jedním svým článkem spadá do tělocviku, nemůžeme přece nikterak připustit, že by se mohla s tělocvikem ztotožňovati; stejně jest tomu u oborů druhých.

Tělocvik jest výcvik těla k síle, pružnosti, ohebnosti. Vědomě, t. j. intelektuálně vybírá cviky, kterými napomáhá k tomu, aby tělo bylo zdatné a odolné. Používá k tomu cíli též nářadí. V soustavě Tyršově (viz č. 10, str. 6) čteme: »Tělocvik neboli cvičení tělesná zahrnují v sobě všecky pohyby, které člověk úmyslně vykonává k vyvinutí síly a jejímu zachování«. Tyršova soustava rozděluje tělocvik na výchovný a léčebný. Němec rozeznává »Turnen« und »Gymnastik«. Turnen odpovídá asi našemu tělocviku nářaďovému, Gymnastik cvičením prostným. Někteří, jako Hilker (viz kap. Werden und Wesen der Gymnastik, kniha č. 34) dělají rozdíl ještě větší. Turnen vztahuje se především k výkonu, až v druhé řadě k tělu: Tělocvik

výkon za každou cenu, až na hranice lidské možnosti. Nářaďový tělocvik zachoval ráz doby, v které vznikl, středověku. Tělocvik jest výchovou mas, disciplinuje je, budí sílu, odvahu. Gymnastika vztahuje se v první řadě k jednotlivci, směřuje též k výkonu, ale ne za každou cenu, bez zřetele na prospěšnost tělesnou; hodí se pro každý věk, každé zdraví, každou individualitu, směřuje ne k síle, udatnosti, nýbrž k životnosti člověka. V knize švédského tělocviku (viz č. 17, str. 29) jest účel gymnastiky vytčen takto: Gymnastika má v prvé řadě úkol vyzbrojiti tělo zdravím a silou, vypěstiti v něm schopnost této síly vždy v pravý čas správně využíti a podříditi ji zcela vlivu vůle.

Sport

Sport jest jednostranné procvičení těla. Snaha dosáhnout nejvyššího možného výkonu jest při sportu vedoucí. Metodicky, přemýšlivě, rozumově, počtářsky a hlavně neustálým trainingem dosahuje se podivuhodných výkonů, kterými se směřuje k jednomu cíli: vyhrát, porazit slabšího. Dosahuje se lehkosti, dovednosti, rozpětí individuální síly — ale zase bez zřetele na zdraví, prospěšnost. A tak sport, ačkoli se koná většinou za nejlepších podmínek zdravotních — na čistém vzduchu — škodí začasté přepětím sil, nerozumným, ješitným usilováním o vítězství, o cenu.

Pantomima či němohra jest komedie beze slov. Jest to snaha projevovat pohybem určitý obsah, děj. Mluví tu hudba, pohyb a výraz obličeje. Hudba, pohyb, hlavně však hra obličeje jsou ve svém výrazu zesíleny. Tímto zesíleným výrazem se pantomima vyznačuje především stejně jako umění filmového herce, které jest rovněž podmíněno výrazem obličeje. Umělecká pantomima snaží se zachytiti i rytmus hudby a spojiti jej s vyjadřováním děje tak, aby psychický výraz obličeje byl doprovázen přirozeným, umělecky stylisovaným pohybem.

Pantomima

Tanec jest umění, které se rovněž vyjadřuje pohybem. Ale třeba rozeznávat: tanec společenský, scénický a umělecký. Význam společenského tance jest vyjádřen v jeho názvu. Jest to konvenční způsob pohybového projevu ve formách ustálených, navyklých, naučených. Přijímá se davově, bez přemýšlení, jako móda i s hodnotami účelnými, estetickými i s výstřelky chtěné originálnosti a nevkusu. Nemá umělecké ceny, ale má veliký význam, neboť prozrazuje elementární pohybový instinkt člověka. Vzněcuje tělesnou touhu po rytmu, jemuž se tanečník libě, instinktivně poddává, touhu po pohybu a živelnosti. Jsou to mechanicky opakované pohybové figury s opakováním stejného rytmu při různé melodii.

Tanec

Tanec společenský

Tanec scénický neboli balet jest tanec

Tanec scénický

většinou skupinový, jehož účel jest vyplňovat vložky operní a operetní, oživovat, bavit. Vyznačuje se výcvikem k lehké tělesné výkonnosti, často akrobatické a nevkusné. Tančit na palcích, to byl hlavní požadavek minulé doby; výcvik nohou, milý úsměv a vkusné vyvažování rovnováhy rukama byly hlavními znaky tohoto umění. Velký baletní mistr Noverre v 18. stol. cituje ve svém díle o tanci (viz č. 60) Plutarcha, který pokládá balet za němý rozhovor, mluvící oživený obraz, jevící se pohybem, seskupením, výrazem. Stěžuje si ve svých dopisech o tanci na to, že se v tanci příliš zdůrazňuje akrobacie a zanedbává projev výrazový. To jest stesk 18. století. Ruskému baletu podařilo se nejplnější měrou uskutečniti umělecké požadavky Noverrovy. Avšak umělecké požadavky se vyvíjejí, žádají stále nových náplní a tak dnešní formy baletu nevyhovují již zase uměleckému vkusu doby a hledají se cesty k novému, uměleckému řešení scénického tance. Originální propagátorkou těchto nových snah o umělecký scénický tanec jest Jarmila Kröschelová v Praze se svou skupinou. Prošla technickou přípravou, kterou tu nazýváme rytmikou, ale specialisovala se později zcela pro tanec scénický, svéráznou uměleckou pantomimu, »divadlo pohybu«, a chce mít vliv na přetvoření divadelního tance.

Tanec umělecký jest rovněž pohybem vyjádřené smyslové umění. Jest to umělecký projev osobité živelnosti pohybem. Jest výrazem nejen tělesné dovednosti, nýbrž i duševních stavů emocionálních. Prozrazuje tajemství duše, jest tlumočníkem duševních nálad. Jest charakterisován nesmírným bohatstvím pohybů. Jimi se tanečník instinktivně, citově oddává libému působení rytmu. Nemusí mít obsah, ale musí mít smysl. Tělo a jeho pohyb, rytmus a prostor jsou hlavními činiteli při uměleckém tanci. Jest vrcholným projevem rytmického školení. Zduchovňuje pohyb a přeměňuje jím energii v krásno — jest samostatným uměním. Tanec umělecký

Umělecký tanec možno tedy pokládat za vrcholný projev rytmického umění, běží-li o individuální výkon umělce či umělecké skupiny, t. j. souboru umělců. Nutno tu odlišovat umělecký tanec od pohybových chorů, rejů neb ukázek, kde vystupují sice žákyně dovedné, vyspělé, ale ne jako samostatné tvořivé umělkyně. Na příslušných místech bude vždy ještě na tyto rozdíly jasně upozorněno. Tanec, chory, reje

Sem by patřila ještě zmínka o tanci národním. Národní tanec jest pohybový, často umělecký výraz národního temperamentu. V něm jest zachycena kulturní výše určité doby. Jsou obránci národních tanců, kteří je sbírají, popisují a snaží se je tančením udržet. Jsou však i Tanec národní

druzí, kteří tvrdí, že národní tanec patří těm, od nichž vyšel a u nichž jediné může míti umělecký půvab. Radí pěstovat tanec odpovídající kulturním potřebám dnešní doby.

Rytmika a tělocvik

Běží dále o to, jak se má rytmika k těmto příbuzným, t. j. též pohybem se projevujícím odvětvím. Do tělocviku, lépe řečeno do prostocviku spadá rytmika jen jednou svou částí, — vědomým fysiologickým procvičením těla. Vybírá z něho ty cviky, jimiž se dosahuje pružnosti a ohebnosti, aby tělo mohlo vyhověti všem nuancím dynamickým, rytmickým a výrazovým. Rozděluje cviky tak, aby celé tělo se souměrně a harmonicky vyvíjelo, a kombinuje neustále činnost svalovou s činností mozkovou. Toto stálé reagování vůle, přemýšlení, uvědomování a uskutečňování představ, to jest hlavní rozdíl mezi tělocvikem a rytmickou gymnastikou. Kdo chápe správně rytmus, jenž jest podstatou rytmické výchovy, dovede dobře rozlišovat tělocvik od rytmického tance.

Rytmika a sport

Stejně srovnáme-li rytmiku se sportem. Rytmika jest všestranným procvičením těla k harmonii a tělesné dokonalosti. Je-li začasté i ve sportu nutno přemýšlet, tedy účel jest jiný. Při rytmických cvičeních však platí ne vyhrát, ne překonat slabšího, nýbrž i ty nejslabší strhnout k stejnému projevu výrazovému, aby i oni dovedli promítnout stavy svých duší.

Rytmika a pantomima

Pantomima se vyznačuje zesíleným výrazem, hrou obličeje. Pro rytmiku se žádá, aby obličej zůstal bez výrazu, aby byla harmonie výrazů všech. Co vystupuje z rámce celkové harmonie, ať je to obličej, technika, rytmický příraz či myšlenka obsahu — škodí uměleckosti.

Rytmika a balet

Balet má jiný účel. Moderní balet by se mohl mnoho naučit od rytmiky. Tanečníci baletu by měli projít školou rytmickou, aby se vystříhali rytmických i melodických chyb, jimiž hudbu přímo zkreslují, což nemůže uspokojit inteligentního diváka. Pohyb baletu zůstává bezduchým, není tlumočníkem nálad duševních — v tom jest dnešní rozdíl mezi baletem a rytmikou. Rytmika a balet mohly by však mít mnoho společného.

Rytmika a tanec společenský

Rozdíl tance společenského a rytmiky jest tak zřejmý, že netřeba o tom mluvit. Společné jest tu jen radost z rytmu, z pohybu.

Rytmika a tanec umělecký

Tanec umělecký, jak jsme již řekli, jest vrcholným projevem rytmického umění. Ti, u nichž jest umělecké nadání a dobrá rytmická průprava, mohou dojíti k tomuto vrcholu samostatného, tvořivého, uměleckého tance. Vyplývá ne z tělocviku, který postupuje intelektuálně, ani z rytmické gymnastiky, která vědomě spojuje funkci těla a ducha a tvoří přípravu k uměleckému tanci, nýbrž z elementárních rytmických požitků tělesných, projevujících se emo-

cionálně, citově. Max Merz řekl na přednášce v Praze: »Oddává-li se rytmu ten, kdo cvičí tělo tak, že jej rytmus ovládne, pak tančí a přestává u něho tělocvik.«

Rytmika a tanec národní

I s tancem národním má rytmika něco společného, přihlížíme-li k tomu, že národní tanec jest projevem temperamentu a že i rytmická výchova vede k tomu, aby temperament byl projeven. Ovšem, tu rozlišujeme národní tanec jako projev lidového uměleckého smyslu a týž tanec tak, jak se traduje, učí, napodobuje. Tu už pozbývá známky jedinečnosti a tím i umělecké ceny.



Rytmická výchova

Rytmická výchova jest výchovou základní, všeobecnou, jakousi předběžnou školou umění hudebního, tance, divadla. Možno se specialisovati po jejím absolvování podle vloh a záliby pro uměleckou pantomimu, scénický tanec či tanec umělecký, či pro povolání učitelské. Velkého úspěchu přináší i těm, kteří se věnují hudbě (zvl. způsob Dalcrozův). A prospěch, který rytmická výchova přináší všem, ať mají na mysli určitý cíl, či ji pěstují jen náhodně — jest ozdravení tělesné a obohacení životní.

Ernst Ferand-Freund (v knize č. 27, str. 39 až 40) praví: Rytmická gymnastika není speciálním studiem. Není ani hudbou ani tělocvikem ani tancem. Má v sobě prvky zvukové,

časové, prostorové a tělesné v nejužším spojení a proto může býti základem všech výchovných a uměleckých odvětví, která tyto prvky obsahují. A právě proto, že není speciálním studiem, ale základem, náleží k všeobecnému vzdělání. Neboť se vztahuje stejně na schopnosti psychické jako fysické, působí emocionálně jako intelektuálně a spojuje vlastní rytmus s rytmem společným. Proto není nesprávné, tvrdíme-li, že rytmická gymnastika zabírá člověka celého.

Úkol rytmické výchovy

Rytmická výchova má tedy důležitý úkol: vychovat k dokonalosti tělesné, k bohatosti duševní; vypěstovat cit pro zduševnění pochodů tělesných a naopak naučit i tělesně prožívat pochody myšlenkové; vyvinout fantasii, tvořivost, umělecký smysl, dát příležitost k projevení temperamentu ušlechtilým způsobem — a těmto vytčeným úkolům dát vyšší smysl, nejen vyjadřovat jimi vlastní krásu, radost a požitek — nýbrž sloužit tak i zušlechtění rasy, společnosti — zkrátka postavit tuto práci do služeb lidství, společnosti.

●

Vzdělání učitele

Jestliže jsme tak vysoko postavili cíl rytmické výchovy, je patrné, že ten, který k tomu cíli má dovést, nemůže být snad jen řemeslně vyzbrojen odborným vzděláním pro rytmiku,

nýbrž že nadto potřebuje i důkladného vzdělání všeobecného, jak formálního, tak věcného.

Vzdělání všeobecné

K jeho znalostem povinností ke státu (viz v sezn. knihu č. 3) druží se samozřejmě požadavek znát dokonale jazyk mateřský a státní. Ale to by za dnešního stavu rytmiky nestačilo, protože odborná díla, týkající se rytmiky, jsou psána především v jazycích: německém, francouzském a anglickém, takže jest nezbytně nutné, aby učitel rytmiky byl obeznámen s jazyky cizími alespoň na tolik, aby mohl čísti cizí díla.

Vzdělání jazykové

Hudební vzdělání

Rovněž jest nutno připomenouti vzdělání hudební. Určité metody vyžadují si určitého vzdělání hudebního. Tak na př. není možno s úspěchem učit metodu Dalcrozovu, není-li učitel dokonalým hudebním umělcem. Směr Labanův nevyžaduje učitele hudebníka, rovněž ne směry, které se zabývají jen gymnastikou. Všem učitelům rytmiky jest však nutná sluchová a rytmická uschopněnost a hudebního vzdělání aspoň tolik, aby si dovedli doprovázeti jednoduchá gymnastická a rytmická cvičení.

Jsou však ještě další úkoly, k nimž nutně vede příprava pro vyučování rytmiky.

Další úkoly

Učitel rytmiky musí být především dobrým vyučovatelem, t. j. dobře ovládat látku. V jednotlivostech se tím míní vzdělání biologické a

psychologické a ovšem v prvé řadě speciální vyškolenost odborná. Ale to nestačí; učitel není jen vyučovatelem, nýbrž též vychovatelem, t. j. záleží na tom, jak látku podává a jaké jsou jeho vztahy k žákovi — a konečně i umělcem.

To jsou obory, v nichž jest třeba učiteli dobré přípravy.*)

My v této malé příručce z toho důvodu, že chceme nejvíce promluvit o technické odborné přípravě, sestavujeme si úkoly, jež vedle znalostí všeobecných a jazykových jest třeba učiteli řešiti, a to jak teoreticky, tak prakticky — v následujícím pořadu:

Obory studijní

Vyučovatelství (viz v seznamu kniha č. 2).
Vychovatelství („ „ „ „ č. 1).
Estetika („ „ „ „ č. 4, 5, 6).
Biologie (viz v seznamu kniha č. 8, 11, 12, 13).
Psychologie (viz v seznamu kniha č. 7).
Teoretické vzdělání odborné.
Praktický výcvik odborný. (Další knihy, v se-

---

*) V Brně u politické správy jest ministerstvem vnitra oprávněná odborná komise, u níž se kandidát musí podrobit zkoušce, chce-li získat aprobaci jako učitel rytmiky. Komise jest složena z předsedy, zástupce politické správy, školství, tělocvičného odborníka a odborníka pro rytmiku. Kandidát skládá zkoušku z povšechného vzdělání (nemůže-li se prokázati vysvědčeními ze škol), z občanské nauky a právovědy (pokud se vztahuje k provozování rytmiky), z anatomie a z rytmiky. Podrobný zkušební řád, jakož i bližší pokyny a informace jest možno získati u politické správy.

znamu uvedené, hlavně ty, které jsou označeny hvězdičkou.)

To jsou obory, které dobrý učitel musí svými vědomostmi obsáhnouti a osvojit si dále způsob, dovednost, metodu, jak je sdělovat žákovi. Vedle toho musí mít učitel opravdový zájem o svou práci a lásku k svému povolání. Odborná znalost, zdraví a osobní schopnost cvičení ukázat, oživit a oduševnit a tím učinit radostným, a konečně vlastnosti, jak bude dále o nich mluveno, to vše zaručuje zdar vyučování. Zde bychom mohli ještě poukázat na povinnost učitele, jak je sestavuje Příručka švédského tělocviku (viz sezn. č. 17, str. 60—75).

●

Vzdělavatel

Učitele čekají především povinnosti vyučovatelské. Učitel učí, to jest sděluje učivo. Není lhostejno, jakou formou. Aby mohl dobře vyučovat, musí mít dobrou metodu, neboť rytmická výchova jest těžká a nesnadná (jak soudí též Gert Finkentscher ve své kapitole Grundsätzliche Fragen der praktischen Gymnastik, v sezn. č. 27), poněvadž má složitý, těžce poddajný materiál — lidské tělo —, které lze nesnadno ovládat.

Jest tedy třeba dobré metody, neboť ona dovede i těžkou práci učiniti hrou.

Metoda

Co jest metoda?

Metoda jest postup, jaký zachováváme při

podávání učiva, při řešení určitého problému. Nemožno dělat ji z hlavy, nutno přizpůsobovat ji jednak skutečnu, s kterým se pracuje, a jednak předmětu vyučovacímu. Řídí se tedy jednak látkou, jednak zřením k tomu, komu se látka podává. I nejlepší metoda není dobrá, nepřizpůsobí-li se správně žákovi.

Metodika

Metodika pak jest soubor pravidel, podle kterých se má postupovat. V našem případě se metodika teprve tvoří a to nutí učitele k zaznamenávání zkušeností, k pečlivé (psané) přípravě na každou hodinu.

Vyučovací hodina

Hodina vyučovací (říká Dalcroze) má být jako dobrý oběd. Cvičení vstupní, které dodá chuti, přizpůsobuje tělo i ducha ke snadnému chápání, vyvolá náladu. Těžiště látky (pořádný kus masa) spadá do středu hodiny, uklidňující a radostné cvičení (dessert) zakončuje hodinu. Žák musí litovat, že jest hodina (hostina) u konce.

Kázeň

Látku připravenou pro hodinu jest možno měnit podle tělesné či duševní únavy a nutno ji přizpůsobovat věku a schopnostem žáků. Jinak si vedeme při dětech malých, jinak při dospělých, jinak při dětech zdravých, jinak při úchylných. Kázeň při vyučování zaručuje svědomitá příprava učitelova, která udržuje stálý zájem žáka a vyplňuje zajímavě a nepřetržitě hodinu.

●

Vychovatel

Učitel rytmiky vychovává, převychovává. Rytmická výchova jest tělesná výchova umělecká. Základy pro ni nemůže dát ani jen tělocvikář, ani jen lékař, ani jen umělec. Učitel rytmiky musí mít určité vlohy k této funkci, a to pedagogické, vychovatelské.

Činnost vychovatelská jest přímé působení učitele na žáka a vyžaduje od učitele určitých vlastností a dovedností, které získá jednak zkušeností, jednak studiem odborných knih. (Viz knihy v seznamu navržené pod čísly 1, 2.)

Pedagogický takt

Ale jest ještě něco, čemu se nelze naučit, co jest dáno srdci, citu, jakýsi vychovatelský postřeh a takt, kterým se na žáka působí. Často totiž působí více vlídné slovo než domluva, více přehlédnutí chyby než pokárání, spíše povzbuzení než přísná kritika. Často příklad má větší vliv než mnoho slov. Najít zde správnou střední cestu, míru možné laskavosti a nutné přísnosti, umět chybu vytknout tak, aby to nebolelo, nezahanbilo, sledovat žáka, aniž jest si toho vědom, být přátelský bez důvěrnosti, být žákovi i autoritou i rádcem, který má plnou žákovu důvěru, to vše jsou vlastnosti, které se získávají ne rozumem, nýbrž citem, srdcem, životní zkušeností. Jest to jakási citem ozářená inteligence, žádoucí pro dobrého učitele.

Gert Finkentscher říká: Jsou učitelé, z

nichž tak vyzařuje život, že nepotřebují ani mnoha slov. Max Tepp v kap. Gymnastik und Erziehung (kniha č. 27) praví: Při výchově méně platí technika, jako spíše vliv celé osobnosti. Jen láskyplná ruka vede. Berth Trümpy (v knize č. 57) praví: Učení tance vyžaduje založení lidsky-etické a zřeknutí se každé osobní ctižádosti.

Tedy všecky znalosti a vědomosti mají být prohřáty teplem laskavosti.

Nestačí k úřadu učitele naplnit hlavu vědomostmi a tělo naučit pohybům — jest třeba celou látku zažít a procítit, a pak teprve jest možno být dobrým vychovatelem, to jest umět podávat látku se zvláštním pedagogickým taktem, který není každému dán. Snad lze i tohoto vzácného daru se dopracovat, ale to jest možno jen usilovným »chtěním«, t. j. pevnou vůlí a sebezapíraným úsilím, oprošťováním se od malicherností a od malých ctižádostí i ješitností a snahou vycvičit svůj zájem a svou pozornost k potřebám a požadavkům druhých — svěřených žáků, jimž učitel s láskou a pravdivě sděluje ne část toho, co sám zná, ale vše, co zná, co jest majetkem jeho hlavy i srdce. Nesmí bolet, nýbrž radostí naplnit učitele, když vidí, že žák mladší začne předbíhati svého učitele, a jest povinností učitele, aby takového žáka podporoval, povzbuzoval, aby jeho dovednosti tě- **Osobní vlastnosti učitele**

lesné doplňoval i obsahem duševním, rozumovým i citovým, aby nevznikla u žáka prázdná ctižádost a domýšlivost, nýbrž hluboká odpovědnost a pokora budoucího umělce, neboť k umění jest cesta tvrdá a dlouhá a jen mělké povahy cítí se býti umělci hned po prvých přestálých překážkách.

Na obdiv, ctižádost, slávu má snad právo výkonný umělec. Ale ten, kdo zvolil postavení učitele, ten musí se umět zříci vlastních požadavků, jeho význam jest jinde — jemu jest nutná především dovednost technická, smysl umělecký (vedle ostatního vzdělání), ale hlavně pedagogický takt. Kdo obé chce spojit, i povolání učitele i výkonného umělce, ten jest povinen podávat své umění způsobem ještě méně osobním; pak získá vedle obdivu ještě úctu, lásku a důvěru žáků. To znamená ovšem vychovávat sám sebe k značné výši lidskosti a není to snadné. Touto sebevýchovou získává učitel úctu a vliv nad svými žáky.



Sem, do této kapitoly, kde mluvíme o osobních vlastnostech učitele, získaných sebevýchovou, jest nutno vsunout ještě několik velmi potřebných a naléhavých rad učitelům rytmiky.

Učitelům rytmiky jest třeba vedle taktnosti vůči chovancům ještě kritičnosti vůči sobě

a jiným, loyálnosti k druhým školám a konečně jest jim prospěšno osvojit si taktiku propagační vůči širokému obecenstvu.

Kritičnost, loyalita, propagace

Předně tedy otázka kritiky. Není nic snazšího, než neodborně zkritisovat, ale nic nesnadnějšího než kritika správná, poctivá. Zvláště jest těžko dosíci správné kritiky v umění rytmickém, pohybovém, neboť nemáme kritiky odborné. Pravda, umělec téměř vždy svým vypěstěným uměleckým vkusem instinktivně vystihne, co jest umělecké a co povrchní — ale spravedlivý kritik řekne obyčejně: Mně se to jeví tak či tak, ale já, bohužel, nejsem odborníkem. Kritika vychovává umělce i diváka. Jako jest umění produktem zjemnělé, hluboce myslivé a vybroušené estetické osobnosti, tak i k pochopení umění jest třeba lidí duchaplných.

Kritika

Jest třeba správné, odborné kritiky, aby hodnocení uměleckosti rytmického tance i dobře informovalo diváka i aby podporovalo a vychovávalo umělce. Diváci obyčejně jsou ve svých soudech povrchní, ale kritik musí se snažit předně být odborníkem — a to nejen teoretickým, ale i praktickým — a za druhé být co nejvíce objektivní ve svém soudu. Často kritik svým subjektivním hlediskem přímo rušivě zasahuje do uměleckého díla a nedovede správně pochopit stanovisko autorovo. —

Kritika odborná

Ideální kritik vžije se do stanoviska autorova; nejdříve si všímá na díle toho, co jest dobré, správné, nové, originální, a pak teprve vytýká vady. Třebaže umělecký kritik svým vybroušeným uměleckým smyslem pozorovacím — a toho jest jistě v prvé řadě třeba — dovede vždy rozpoznati, co působí umělecky a co jest umělecky nedokonalé, přece jen bylo by velmi správným požadavkem, aby kritikové pohybového umění dali se teoreticky i prakticky poučiti o vnitřní stavbě tanečního díla, neboť pohybové umění vyžaduje speciálně odborného kritika p o h y b u. Rytmika svým složením zasahuje do různých umění a z té příčiny interesuje celou řadu umělců, kteří všichni dívají se na výkony pohybového umění se svého hlediska a tak je i posuzují. Tak se stane, že jeden a týž výkon jest jinak ceněn malířem, sochařem, kritikem výtvarného umění, který se zájmem sleduje hru barev či obrazů prostorově se rýsujících, jinak hudebníkem, nemohoucím se oprostiti od stálého svého vztahu k hudbě, jímž vnímá a kritisuje pohybové umění, jinak odborníkem tělocvičným, sledujícím výkon určitých částí těla, často bez zřetele na celek, jinak literátem, básníkem či etickým pracovníkem, jemuž nejvýrazněji se jeví to, co mluví obsahem, sociálním smyslem.

Kritika pohybu

Kdo by však věcně, odborně chtěl pronésti

svůj úsudek, ten by musel znát abecedu rytmického školení, t. j. musel by umět sledovat, jak se pohyb tvoří, vyrůstá, proměňuje a zaniká, kdy se a proč znovu vrací, v jiném tempu, jiném dynamickém zbarvení, ať už to vyžaduje komposice hudební či výrazový nápad vlastní tvořivosti; musel by umět provázet takto logický sled taneční skladby a při tom neztrácet s očí celek, to jest ráz, styl i myšlenku celé komposice. Pak by kritika nebyla jen reklamním, propagačním (často objednaným) článkem, ale rozhodujícím výchovným vodítkem jak pro tanečníka, tak pro diváka. Požadavek pro odborného kritika

Učitel vede tedy žáka ke správnému, věcnému a spravedlivému posuzování. Činí tak jednak při cvičení, kdy žádá, aby žáci sami sebe opravovali, kritisovali, hledali správnosti i chyby. Upozorňuje je dále na všecky příležitosti, kdy mohou svůj úsudek projevit, tříbit, školit, ku př. na produkcích škol jiných, v divadle, na koncertech a j.



Dobrý učitel se nebojí konkurence. Konkurence jest zdravá a nutná; vede a urychluje vývoj. Když v jedné ulici objeví se nový obchod s výkladními skříněmi moderně a vkusně zařízenými, i všecky ostatní obchody v ulici jsou nuceny své skříně vyzdobit. Tak jest to i se Konkurence

školami. Když v městě objeví se nová škola, která přináší nové umělecké náměty, i všecky ostatní školy jsou tím nuceny přizpůsobit se, vyrovnat krok, nezůstat pozadu. Nastane proudění, závodění, předhánění a to přináší zdravý spěch dostat se kupředu.

Zde se uplatňují velice osobní kvality povah. Povahy dobré, hlubší, i když jsou konkurencí vzrušeny, nejsou tak pobouřeny, aby se nechaly strhnouti k hrubým a nespravedlivým výpadům a útokům proti těm, s nimiž jest jim konkurovati. Cítí k nim spíše úctu, snad i obdiv; hlavně však se snaží poznat je, aby vyrovnání s nimi bylo snažší. Nikdy, tím méně před svými žáky, nesníží se učitel k tomu, aby zlehčoval či nespravedlivě posuzoval neb očerňoval ty, kteří jsou mu v konkurenci nepohodlní.
Neloyálnost Tímto zavržení hodným způsobem konkurenčního boje se vyznačují jen povahy neloyální, málo sebevědomé a málo dobré — a poškozují obyčejně samy sebe, neboť zlá slova, jimiž snaží se pošpiniti druhé, stavějí do špatného světla je samy.

Místa je na světě pro každého a každý najde si ve svém okolí ty, jimž může být dobrým učitelem a kteří zabezpečí jeho hmotné potřeby v náhradu za jeho práci. Aby však učitel mohl



čestně konkurovati, k tomu jest třeba, aby znal i svá práva i své povinnosti.*)

Vlastní zájem, čest stavu a společenské formy vyžadují, aby učitelé rytmiky navzájem se ctili, poznali se, společně sledovali otázky pokroku své práce a společně řešili i otázky svého stavu, aby společně vytkli si cíl a označili cesty k němu. Tedy jakási organisace i vnitřní i vnější.

●

Propagace

Sem spadá ještě přání týkající se potřebné propagace. Tanec jakožto umění a rytmika jakožto příprava k umění jsou otázky, jimž jest dosud málo rozuměno. Tanečník má těžkou práci, aby vyvolal správné pochopení u diváka. Co bylo kdysi přirozeným projevem člověka, to potřebuje dnes propagace, aby bylo přijato a pochopeno. Nemáme opravdu vychovaného obecenstva pro taneční umění. Mnozí vidí v tanci jen dráždivou tělesnost či jen snahu po estetickém požitku.

Články, přednášky

Jest tedy třeba články, přednáškami a produkcemi seznamovat obecenstvo s touto vážnou prací a tím získávat jí sympatie a oporu ve společnosti. Neboť, jsme-li přesvědčeni o tom, že konáme dobrou věc, kterou chceme

*) Nařízení, týkající se vyučování rytmiky pro potřebu učitele rytmiky, jejichž znalost se u zkoušky vyžaduje, jsou sebrána v dodatku II.

sloužit společnosti, pak jest i naší povinností snažit se uvést ji ve známost a získat zájem pro ni. Bez tohoto odrazu ve společnosti, bez uznání a opory se strany obecenstva neměla by tato práce smyslu.

Ovšem jest tu radno postupovat věcně, přesvědčivě a ne snad jen reklamním způsobem lákat obecenstvo slibováním štíhlosti, ladných pohybů a podobně. Tím se vážná práce zlehčuje a míjí účinkem trvalým. Co platí pro psaní článků a přednášky, to jest též požadavkem pro veřejné ukázky a produkce. Produkce jsou tím nejvážnějším úkolem a vyžadují zvláštní, mimořádné péče učitele. To znamená: nesmí se pravidelné vyučování rušit nácvikem pro vystoupení. Učitel připravuje během vyučovacích hodin žáka pro vystoupení tím způsobem, že ho procvičuje pravidelně a normálně ve všech funkcích, jak jsme je tu naznačili, a když přijde doba vystoupení, jest tu určitá zásoba znalostí, dovedností a vycvičeností, které mohou pak snadno a rychle sestavit a vybudovat program. Není zvláštní ctí pro učitele, napíše-li si na program: Všecka čísla sestavil a nacvičil N. N. To je způsob, který zavrhujeme, totiž aby učitel sám skládal si skladbičky a pak je často už od začátku školního roku s žáky nacvičoval, až je papouškují zcela správně a dovedně. Proti tomuto způsobu nácviku píše již

Produkce

v 18. století Noverre ve své knize Lettres sur la danse (v. č. 60). To znamená ulehčovat si práci a zlehčovat ji. My pokládáme za správné nechat žáky tvořivě spolupůsobit a jen vést, korigovat, upravovat, zcelovat jejich práci, upozorňovat na vady a přednosti, vzněcovat jejich fantasii a snad i inspirovat myšlenkou i pohybem, ale šetrně, jen z dálky, aby žák sám přišel na to, co od něho chceme. Krátce řečeno: učitel musí být dobrým režisérem, který suggestivně působí na druhé, který dovede soustředit a rozdělit síly, který má ohromné bohatství fantasie a schopnost ji ztělesnit, kterému vše v rukou hraje, který jest snad vším, ale který přece jen zůstává za scénou své práce.

Žáci, připravení takto pro vystoupení, nejsou nikdy nabarvenými loutkami, majícími na mysli jen svůj vzhled a koketní pohledy do obecenstva — vystupují vážně, mile, prostě, soustředěně pro výkon, který je očekává, jsou ztělesněním duševnosti.

●

Smysl umělecký

Když předpokládáme, že rytmická výchova jest výchovou uměleckou a že tanec jest umění, musíme zdůrazniti, že učitel rytmiky musí míti vedle těchto rozumových a citových vlastností ještě umělecký smysl, a to umělecký smysl jasně vytříbený, vyškolený, aktiv-

ní. Čím větší všeobecné umělecké nadání, tím hodnotnější jest výkon. Rytmická výchova není hned uměním, ale jest výchovou, která se snaží umělecký smysl objevit, vést, vycvičit. To se děje jednak po stránce hudební, hlavně při metodách na hudbě založených (hl. Dalcroze), jednak výchovou vkusu, estetického cítění, uměleckého úsudku, jednak výchovou tvořivého uměleckého podání při pohybovém tanci.

Co jest umělecké

To, co jest umělecké při pohybovém tanci, není ani obsah ani věrné podání skutečnosti. I prostý tanec bez obsahu může býti podán umělecky, i drobná věc může býti předmětem uměleckého pozorování. Umělec vidí jinak, vidí víc než obyčejný člověk a dovede to, co vidí, znázornit dokonalou estetickou formou. Totéž jest u tance. Prosté pohyby jeví se nám uměleckým prožitím ve formách nových, esteticky dokonalých. Pochopíme-li obsah tance, neznamená to ještě, že to jest tanec umělecký (pěkně o tom píše Frank Thiess v knize Der Tanz als Kunstwerk (sezn. č. 52, str. 20 a n.). Jest třeba do tance vložit tvořivý umělecký zážitek a jest třeba, aby i divák tento zážitek měl a prožíval (to bude ostatně ještě dále předmětem naší úvahy).

Umělecký talent

Umění není však jen darem zvenčí, vyžaduje též usilovné práce reelní, positivní. Umělecký talent není tu sám od sebe, jest třeba jej

vést tvrdou školou učení. Na druhé straně však — i největší silou vůle a vytrvalým školením nestane se nikdo umělcem bez talentu, t. j. bez vnitřní vrozené uschopněnosti.

Pro učitele jest tudíž požadavkem být umělcem, to znamená mít umělecký talent a projít technickou průpravou, které talent vyžaduje. Nutno čerpat též z knižního materiálu, který jest nám v tom směru dán. (Doporučujeme alespoň knihy v seznamu pod čísly 4, 5, 6).

•

Lékař

Avšak nejen vzdělavatelem, pedagogem a umělcem, nýbrž i lékařem měl by býti učitel rytmiky. Jest mu svěřeno k výchově lidské tělo s jeho funkcemi i tělesnými i psychickými. Z toho plynou tyto nutné požadavky: znát anatomii, fysiologii a hygienu — dále též psychologii. Totéž žádá ostatně už Noverre, taneční umělec 18. století ve svých »Lettres sur la danse« (1760) na str. 69; a ještě před ním v 17. století Hieronym Mercurialis v knize »Die gymnastische Kunst«. Tím spíše musíme dnes chápat, že jest třeba znát dobře kostru člověka, práci svalovou, funkci oběhu krevního, dýchání, zažívání, funkci nervů atd., a jest třeba vědět, jak o kostru, svaly a orgány pečovat.

Zdravé rozdělení učiva

Dále jest nutno rozděliti správně učivo tak, aby bylo zdraví prospěšné, aby největší únava přišla asi do středu hodiny (viz k tomu

odstavec z metodiky), aby míra únavy nebyla překročena, aby tep srdeční na konci hodiny byl přibližně stejný jako na počátku. Jest třeba znát též zdravotní stav žáků a postupovat individuálně vzhledem k tomuto zdravotnímu stavu. Mít dále důvěru žáků a být jim rádcem i pomocníkem při různých vadách tělesných (viz odstavec tělocvik nápravný).

Psychologie

Člověk má dále funkci psychickou a rytmický tělocvik je právě význačný tím, že spojuje funkce tělesné s psychickými. Člověk není jen tělo, ale i duše, a to ne tělo zvlášť a duše zvlášť, nýbrž obojí ve stálém a úzkém vzájemném vztahu. Proto snažíme se rytmickou výchovou vycvičit a podporovat tuto vzájemnou činnost.

To rozšiřuje úkol přípravy pro učitele. Jest nutno seznámit se s psychickým děním člověka (viz navržené knihy pod č. 7 a závorka). Bohatý materiál jest též v knize Claparèdově: Psychologie dítěte; český překlad vydal Učitelský spolek v Brně.

Zajímavé toto studium prohloubí vlastní povahu a naučí, jak přistupovat k povahám druhým. Jest to velmi důležité pro učitele, neboť, nezná-li promyšleného, procítěného, řekli bychom zjemnělého obcování s lidmi, stane se mu, že začasté boří, místo aby stavěl.

Dobrý učitel má být dobrým pozorovatelem, to znamená, má mít jasně, snad možno říci chtivě vyvinuté smysly. Na příklad musí vidět, t. j. všímat si, uvědomovat a rozumem zařaďovat to, co se mu před oči staví. Totéž platí i o sluchu: vědomě slyšet, analysovat, rozeznávat, prožívat — a tomu učit též své žáky. Učitel - pozorovatel

Požadavkem nezbytným a samozřejmým pro učitele rytmiky jest konečně dokonalá, všestranná vyškolenost odborná, a to teoretická i praktická.

Odborná vyškolenost teoretická ukládá učiteli, aby byl dokonale orientován ve všech otázkách týkajících se rytmické gymnastiky, i pokud se týče znalostí historických i pokud se týče znalostí odborných děl, pojednávajících o různých otázkách sem spadajících. Literatura nás v posledních letech přímo zaplavuje knihami, jež (vedle těch, které jsou vypočteny na vkus i nevkus obecenstva) nám podávají cenný materiál pro studium otázek uměleckého tance a rytmické výchovy. Zavedou učitele až k jádru problému, rozšíří jeho obzor a strhnou jeho zájem i k samostatnému propracování této otázky. (Podáváme v seznamu hlavní z těchto děl.) Odborná vyškolenost

Nám zde postačí, zmíníme-li se jen několika slovy o vzniku rytmiky (o čemž poměrně Vznik rytmiky

málo jest referováno), a až při otázce výcviku praktického vzpomeneme názorů různých průkopníků potud, pokud toho bude vyžadovat jasné chápání a odlišení našich a cizích hledisek.

Rytmická gymnastika jako snaha o zavedení nového způsobu tělesné výchovy, estetické výchovy pohybu datuje svůj vznik vlastně už

Delsarte

od Delsarta v druhé polovici minulého století. Tento dřívější profesor zpěvu na konservatoři, když pozbyl hlasu, věnoval se výchově scénických umělců, nepomýšleje na to, seznámit širší veřejnost se svými názory a metodami. Jím nadšená žákyně Gen. Stebbinsová přenesla tyto nové myšlenky do Ameriky, získala pro ně spolupracovníka a horlivého propagátora Mackay, který přednáškami šířil jejich známost. Stebbinsová sebrala a uveřejnila myšlenky svého učitele (v kn. č. 59) a založila v N. Yorku školu pro oduševnělou gymnastiku. Z tohoto ústavu vyšly: Duncanová, proslulá

První propagátorky

tanečnice, která si vzala za úkol křísit antické tance a uplatňovat jejich krásu, H. Kallmayerová (dílo její Künstlerische Gymnastik jest zatím rozebráno), dále též dr. Mensendiecková, která svým systémem se specialisovala na harmonický výcvik ženského těla.

Současně na počátku tohoto století činil své první pokusy o vyjadřování rytmu tělem

profesor ženevské konservatoře Jacques Dalcroze a později propracoval svoji, tehdy zcela novou metodu tak, že slouží za základ všemu ostatnímu vývoji rytmického tance. Dalcroze

Rytmická výchova, ať jako snaha o estetickou výchovu pohybu, jak k ní dal podnět Delsarte a Stebbinsová, ať jako tělesná kultura podle Mensendieckové, či jako snaha o vychování hudebního smyslu výchovou pohybu (Dalcroze), jest tu tedy teprve od počátku tohoto století. Činnost, která byla válkou přerušena, objevuje se po válce s netušeným zájmem, a to na podkladě mnohem širším (zvl. v Německu), řekli bychom přímo na podkladě vědeckém. Mensendiecková a svaz učitelek Mensendieckové věnují se dále výhradně výchově těla a nestarají se o estetickou a uměleckou výchovu pohybu, která ve svém konečném stadiu vede k uměleckému tanci. Dalcroze však svou výchovou k rytmu, k hudebnosti pohybem, podal základ k celému širokému rozpětí nynější rytmické výchovy. Ernst Ferand-Freund píše o tom v kapitole Schule Hellerau für Rythmus, Musik und Körperschulung (viz seznamu číslo 27) velmi věcně a obsažně. Mluví o vlivu Dalcrozově na výchovu pohybovou. Praví: třebas chtěl Dalcroze být vychovatelem hudebního smyslu, má větší vliv na tanec a jeviště než na hudbu. To jest tak jisté, že Vliv Dalcrozův

všecky námitky Dalcrozovi činěné měly by se umlčeti. Dalcroze první svou metodou ukázal (dnes běžnou věc, tehdy v r. 1904 zcela novou), že rytmus je v podstatě něco tělesného. Proto rytmus možno vychovat pohybem těla. Tím se tato zdánlivě hudební otázka stává už tělesnou. Fritz Böhme ve svém článku v časopise Ethos, Materialien zu einer soziologischen Untersuchung des künstlerischen Tanzes (sezn. č. 54, str. 274) praví při líčení, jak vznikl nový tanec, mezi jiným: Teprve Dalcroze poznal, že překonání starého baletu je možno jen novou formou tance — ale cesta, kterou ukázal, ačkoli strhla celou dobu na dosti dlouhý čas, nebyla pravou cestou pro čistý tanec. A vzpomínám dále výroku F. H. Winthera (v knize Körperbildung als Kunst und Pflicht): Dalcroze odešel z Německa v nemilosti, ale myšlenky jeho a jeho práce rostou tam dále, třebas se jim dávalo nové jméno. Též Oskar Schlemmer praví v knize Tanz in dieser Zeit (sezn. č. 57, str. 33): Co od Dalcroza vyšlo, Labanem bylo organisováno a Mary Wigmanovou bylo zintensivněno, to jsou skutečné hodnoty.

Zakladatel rytmiky

Dalcroze jest tedy pokládán za zakladatele rytmiky a uměleckého tance, který se později, dalšími průkopníky, hlavně Labanem, rozvinul tak, že činí právem nárok na uznání tance jako samostatného umění.

Válkou, jak jsme se již zmínili, stejně jako všecko ostatní kulturní snažení, i tyto, teprve se rozvíjející, zcela nové snahy byly na čas přerušeny. Po válce však dostaly se novou silou do popředí a zaujaly celou řadu vážných pracovníků. K předválečnému pojetí rytmické výchovy jako výchovy umělecké a estetické připojen byl požadavek výchovy pohybového smyslu člověka, jeho rytmického instinktu. Ne však už jen za pomoci rytmů z vnějšku působících, ale na základě vlastních, člověku daných, v něm dřímajících disposic rytmu instinktivního, který dlouhou řadu let byl zanedbáván, bezmyšlenkovitě i úmyslně opomíjen a zkreslován.

Rytmická výchova po válce

Úkolem rytmických cvičení jest tento pohybový smysl člověka podchytit, vychovat, naučit pohybovou řečí se projevovat, a to formou uměleckou. To, co se získalo procvičením tělesným a výcvikem rytmickým, to, co se vypracovalo z pohybů školením estetickým, to se stává obsahem fantasie, to přetvořuje se žárem duší a láskou srdcí v individuální, určitému temperamentu vlastní, jedinečnou uměleckou formu.

Smysl rytmického cvičení

K Dalcrozovu pojetí hudebního rytmu přistupuje tu požadavek vznícení pohybového smyslu na podkladě rytmu tělesného, diktovaného z vnitřní živelnosti bez vlivu z vnějška

(jak o tom pojednáme dále v rytmickém výcviku).

Školy

Žáci Dalcrozovi rozjíždějí se do celého světa. Ve všech kulturních zemích najdou se školy, mající jeho jméno. Mnozí z jeho žáků však odbočili, šli vlastní cestou, vyvíjejí se dále a odlišně od jeho učení. Jest možno říci: Na jedné straně stojí tu Dalcroze se svým pojetím rytmického výcviku, jak svrchu bylo (a ještě dále bude) naznačeno — a na druhé straně, hlavně v Německu, jsou školy, tu mírně, tu příkře proti jeho směru stojící.

Referáty o školách

Nyní by bylo třeba zmíniti se o nejhlavnějších z těchto škol. Stručné referáty z nejnovější doby o školách Labanových a škole Juthy Klamtové, G. Bobenwieserové, Ellen Telsové, školy Hellerau-Laxenburg, Ellion Tordisové, Jar. Kröschelové — najdou se v knize Tanz in dieser Zeit (v. sez. č. 57). Též kniha Künstlerische Körperschulung (v. sez. č. 27) obsahuje dobré referáty o školách, ku příkladu o škole Mensendieckové, »Loheland«, Wigmanové, Schlaffhorstové v Rotenburgu, vedle už známých v Hellerau, Labanovy, Duncanové a j. O škole Elisabeth Duncanové (jakož i o Isadoře Duncanové a jiných současných tanečnicích podává referát kniha (č. 45); bohatý materiál podává též kniha (č. 46); kniha Körperschulung als Kunst und Pflicht (v. sez. č. 24) podává

vedle referátu o školách již jmenovaných též zprávu o práci Dr. Bodeho. Jeho práci jest však třeba poznat z jeho vlastních spisů (v. sez. č. 19, 29, 30, 31, 32); rovněž práci Menzlerové, Mensendieckové a hlavně Labana (v. sez. č. 42, 18, 48, 49, 50).

Odborné knihy

Nebudeme podávat referáty o odborných knihách. Není naším úmyslem na tolik usnadnit práci učitelům rytmiky. Jest jejich povinností, aby tato hlavní díla znali z četby vlastní, stejně jako i knihy Dalcrozovy. V literatuře německé najdeme málo zmínek o Dalcrozovi, ale knihy jeho poučují jasně (hl. v. sez. č. 37, 38, 39). Jsou rovněž v překladu německém a v nejnovější době můžeme uvítat Dalcrozeovu knihu o rytmu též v českém překladu V. Petříkové (kn. č. 40).

Dalcrozova metoda

Dalcrozova metoda jest těžká a obtížná a prostuduje se jen usilovnou prací. Dalcroze jest především hudebníkem a na hudbě zakládá svou metodu. Řádné prostudování jeho metody vyžaduje či vychová dobrého hudebníka. Přednost jeho metody je v tom, že duševnost současně se tu vychovává s tělesností. Cena této výchovy jest v mnohostrannosti a síle smyslovosti, ve zvyšování životních požitků. Těžké učení stává se hrou, žák jest nejvýš soustředěný, ale vždy veselý. Toto stálé měnění a střídání teorie s praksí, přeměna duševní práce v

tělesný výkon přispívá též vysoce k ozdravení nervovému. Rytmická gymnastika Dalcrozova sílí však nejen nervy, nýbrž dává též základ k osobnosti etické. Zbavuje tělo tíže tělesné i duševní nevědomosti.

České pojetí rytmiky

Očekáváme též dychtivě chystané a oznámené dílo o rytmice od Pospíšila a Očenáška, které vyjde v době nejbližší a bude jistě vydatnou pomůckou všem, kdo tuto otázku budou studovati. Doufáme, že dílo toto vnese něco nového, národního do našeho pojetí rytmiky.

To jest též naším úmyslem a naší povinností. Rytmická výchova tak, jak před válkou touto dvojicí pracovníků byla k nám zavedena, odpovídala zcela pojetí Dalcrozovu. V tom směru jest dosud zastoupena v Praze rytmickým ústavem Dalcrozovým, vedeným A. Dubskou, a v Brně M. Kallábovou (ve společnosti německé).

●

Cizí směry

Jinak jest tomu po válce. Zásluhou literatury, snadnějšího a častějšího spojení s cizinou a prudšího tempa celkového vývoje pronikají k nám i směry druhé, hlavně z Německa. Budiž tu ještě podotčeno, že rychlost tohoto přijetí a rozšíření německého pojetí rytmiky jest též způsobena možností dosíci snadněji potřebné aprobace. Jestliže Dalcroze svými přísnými požadavky, pokud se týče vyspělosti hudební,

učinil z přípravy na povolání učitele rytmiky těžké a dlouhé studium, tedy ku př. u Labana jest možno bez této hudební přípravy při pohybovém nadání dospěti mnohem dříve k žádoucímu výcviku.

Je-li však pohybové školení a umělecký tanec projevem duševního nitra vlastní osobnosti, pak musí se vymanit z napodobování a musí hledat vlastní zdroje, vlastní cesty, vlastní obsahy, vlastní pohyby, vlastní projev. Víme dobře, že není možno vymyslit tu něco zcela nového, že vše má pevné vztahy k minulosti a v ní své dlouhé přípravné stadium, že od minulosti dědíme i pohyb i tradici výrazovou, ale jest možno k této vývojové plynoucí linii přidat něco nového, posílit ji, zbarvit svým způsobem chápání. Toho dosáhneme, když zpytavě, přemýšlivě se budeme problémem zabývat a když pravdivě, otevřeně půjdeme za tím, co nám nitro naše káže a najdeme možnost to projevit.

Vlastní cesty

Pod vlivem cizím, Labanovým, stojí i naše výborná tanečnice pražská Milča Mayerová i Jar. Kröschelová svým rázovitým způsobem řešení scénického tance. Bylo by žádoucno, aby naše české umělkyně obohatily své umění o něco národního. Stane se tak, bude-li to národní v nich. Nechceme svádět k nějaké tendenci v umění; to by bylo nesmyslné a nemožné, neboť umění vylučuje tendenci — ale co jest obsahem

nitra, to se projeví. A v malém tvořícím se státě se svěžím národním cítěním a velkou národní minulostí jest tolik vědomých i podvědomých národních sil, že se musí umělecky uplatnit svérázně a individuálně.

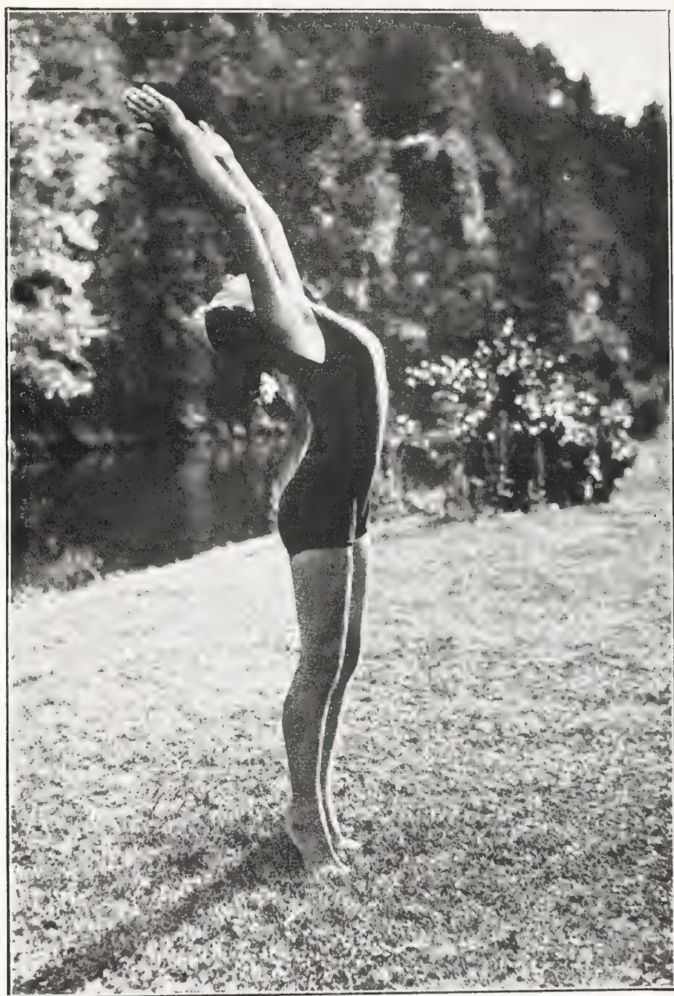
Odborná škola rytmiky Dívčí Akademie

Těmito myšlenkami jsme se zabývali, když r. 1921 zakládali jsme v Brně umělecko-výchovnou školu pro dívky nejširších vrstev pod jménem Odborná škola rytmiky spolku Vesna v Brně Dívčí Akademie, největší to českou školu toho druhu (300—400 žaček ročně). — Bylo-li vnějším důvodem posílit a zušlechtit český společenský život v Brně, tedy důvodem vnitřním bylo naplnit duše chovanek uměleckým cítěním a naučit je projevovat se uměleckou formou. Pracujeme tak, jak jest dále v praktickém výcviku obšírněji naznačeno. Úmyslně nenapodobujeme směrů druhých, snažíme se jít samostatně a celý výcvik vedeme tak, abychom žačky také dovedli k samostatnosti. Doufáme, že se nám tak podaří najít svůj směr, svůj národní tón, projevit svůj vlastní temperament.

●

Vyškolenost technická

Přistupujeme nyní k požadavku dokonalé, praktické, technické vyškolenosti učitele. Požadavek, který se rozumí sám sebou, ale pro nějž jsme nalezli poměrně nejméně pomůcek knižních. I sebe lepší hudebník, jakmile neo-



vládá svůj nástroj, zůstává diletantem. Jest třeba chránit se co nejvíce diletantství. Slyšeli jsme jako výtku o Dalcrozovi, že sám nikdy netančil. Pravda, Dalcroze nikdy netančil, ale dovedl vše sám ukázat a postřehnout a vytknout i nejmenší chybičku. Učitel nemusí být výkonným umělcem, ale potřebuje všech ostatních vlastností dosud vytčených. Může býti lepším učitelem ten, kdo není výkonným umělcem, má však široký rozhled, vzdělání a pedagogický smysl, než rutinovaný umělec bez těchto vlastností. Je-li ovšem i dokonalý výkonný umělec i dokonalý pedagog, pak ztělesňuje v sobě ideál učitele.

Technické příručky

Kromě Dalcrozovy do detailů vypracované metody (spis č. 38, 39) a Demenyho knihy (č. 22), v níž podává bohatý materiál pro výcvik tělesný, nemáme téměř žádných zpracovaných pomůcek pro rytmickou gymnastiku. Ovšem Mensendiecková podává nám v Gymnastik und Tanz praktické příklady (kniha č. 18), rovněž Dr. Bode ve své knize Ausdrucksgymnastik (č. 31), Laban v praktickém přídavku ve své knize (č. 48). Nejzákladnější pokyny najdeme též v sokolských časopisech od Očenáška a Pospíšila a j., ale to jsou jen příspěvky k budoucí metodě, která čeká teprve svého zpracovatele.

Učitelé řídí se většinou svými zkušenost-

Jednotlivé metody

mi a vycházejí začasté z principů hodně různých; ku př. Dalcroze staví na hudbě, Laban na přirozeném pohybovém instinktu, Bode na karakteru pohybu napětí a uvolnění, Klára Schlaffhorstová na dýchání atd.

Jest věcí poctivosti učitele, aby loyálně přiznal, podle které metody učí a co jest jeho zkušeností, neboť vykrádání (plagování) myšlenek není právně chráněno a jest tím nečestnější.

Přijal-li učitel určitou metodu za svou, má tak činiti s otevřeným přiznáním a nesmí ji zkreslovat. Dalcroze marně se brání, aby jeho metoda nebyla laiky znetvořována. Též jsme si všimli, jak se Laban brání v časopise Schönheit (č. 51) proti vykořisťovatelům svých myšlenek.

Orientace hlavními směry

Učiteli rytmiky jest třeba, aby byl orientován alespoň zhruba ve všech metodických směrech, ten směr však, který si zvolil za svůj, má znát dokonale a být si vědom toho, čeho volbou té či oné metody chce dosáhnouti.

Samostatné metody

Řekli jsme si zprvu, že rytmická metoda jest ve stadiu tvoření — a tu může se stát, že učitel nepřijal určité metody, že si ji sám sestavil na základě dlouhých vlastních zkušeností. V takovém případě jest radno zvát autority lékařské, či umělce, aby svými úsudky podali dobré zdání, neboť kritika a kontrola jest

nejjistějším vodítkem a dodává metodě i pevné směrnice i ceny. Může se též stát, že učitel pracuje zcela samostatně, intuitivně a čtením spisů pozná, že druzí již před ním činili a vynalezli totéž. Tu jeho vlastní práce přestává mít známku novoty, jedinečnosti, zbývá mu však radost, že jde správnými cestami, že ověřil svoji práci cizími autoritami.

Nedostatečný materiál metodický

Jak jsme se již zmínili, nové pojetí výchovy rytmikou nemá ještě své soustavné metodické knihy; co existuje, jsou jen výhledy na určitý výsek práce. Snad není ještě dost dlouhá doba zkušeností pro toto dílo (až teprve po válce datují se snahy o nový způsob výchovy pohybu), snad úmyslně tají si mnozí své zkušenosti pro sebe. My jsme toho názoru, že, je-li možno pokládat rytmickou výchovu za tak důležitého činitele sociálního, jak jsme o tom přesvědčeni, pak jest naší povinností učiniti tuto výchovu přístupnou co nejširším vrstvám. To znamená nenechat ji jen těm několika lidem, kteří si ji mohou zaplatiti, učiniti ji přístupnou všem, neboť všichni mají právo na zkrásnění a zušlechtění života. To znamená dále vystoupit od užšího hlediska tělovýchovy k vyššímu — lidovýchovy. Tímto zřetelem vysvětluje se též, že vyučování rytmiky poskytujeme v naší škole rytmické Dívčí Akademii za mírný poplatek,

Rytmická výchova sociální činitel

tak, aby rytmika byla ne drahou módou, nýbrž aby se stala přístupnou všem.

Náš názor o metodě vyučovací.

Z téhož důvodu neskrýváme se též se svým učením a vyzýváme přímo vedoucí tělocvičných korporací (Sokoly, kandidáty a učitele tělocviku), aby se s naší prací seznamovali a dále ji propagovali. Nemrzí nás, když ta která škola či ten který spolek učí na základě zkušeností u nás získaných, když ta která škola žádá, aby směla našich cvičení použíti (jest zase věcí jejich loyality, aby přiznali, kdo jest jejich inspirátorem). Dr. Babák si sliboval od naší metody přeměnu ženského tělocviku vůbec, informoval se, souhlasil s námi a jevil radost nad tím, když kandidátky učitelství tělocviku naše kursy navštěvovaly.

●

Důvod této příručky

Toto vše vysvětluje, proč jsme pojali úmysl poskytnout tímto spisem pomůcku učiteli rytmické gymnastiky. Snad tím vytýkáme učitelům dost značné úkoly, neboť podáváme jim mnoho látky ke studování; ale přece studium usnadňujeme tím, že látku vymezujeme a že jsme k ní sebrali materiál. Poněvadž se nám nepodařilo najíti pro praktický výcvik dostatečný materiál, na nějž bychom mohli odkázat, podáváme v druhé části knihy v širším rozsahu kapitolu o odborném technickém výcviku učitele. Jsou to naše zkušenosti, tak jak jsme

jich nabyli po několikaletém studiu a praksi ve škole, o níž jsme se již několika slovy zmínili. I další rozdělení učiva a žaček jest na základě naší práce.

Rozdělení učiva

Výcvik rytmický jest rozvržen na dobu tří let. Abychom dosáhli správného uměleckého výrazu, k tomu jest třeba procvičit tělo ve třech odlišných, ale těsně souvisících funkcích a podle toho jest též rozdělena naše metoda a ve shodě s tím i naše vyučovací hodina. Jest to: 1. výcvik tělesný, 2, výcvik rytmický a 3. výcvik plastický. První rok klade se větší důraz — a proto i více času se věnuje — na výcvik tělesný. Druhý rok soustřeďuje se péče na výcviky rytmický. Třetí rok pak jest rokem práce plastické.

Specielní výcvik po třech letech

Po třech letech řádného studia bohatého materiálu, při nadání tělesném, rytmickém i plastickém jest možno přistopiti k odborné přípravě pro učitele rytmiky či k určité specialisaci, jak už s počátku bylo řečeno. Ti, kdož v rytmice hledají jen ozdravení, osvěžení — a těch jest většina — mohou po leta rytmické kursy navštěvovat jako žákyně mimořádné; nepožaduje se od nich úloh a příprav jako od žaček řádných.

Žačky řádné, mimořádné

Řádné žákyně jest nutno hned od počátku vést k přesnosti, samostatnosti a soustavné práci. Posledním rokem vypomáhají při hodinách dětských neb při hodinách začá-

tečnic. K přípravě pro učitele rytmiky doporučují se jen žákyně, u nichž možno předpokládat, že vyhovějí zde naznačeným požadavkům. Umožní se jim, aby získaly praksi pedagogickou i vychovatelskou občasným samostatným vedením družstev, a dostane se jim rad a pokynů, jak si při vyučování vésti.

Různost žaček

Žačky se často různí zjevem, nadáním a chápáním rytmických cvičení a jest dosti nesnadnou úlohou pro učitele vyrovnat rozdíly a nesetřít individuálních rázovitých odstínů či vybrat skupiny, které jsou si v projevu příbuzné. Podle naší prakse rozdělili bychom žačky asi na tyto čtyři hlavní skupiny:

Žačky nadané

1. Žačky, jimž přirozená živost, sluchová, hudební i pohybová uschopněnost pomáhá snadně, jaksi přirozeně, bez velkého napětí vůle chápat a podávat rytmické cviky, jimž každý rytmus, každý pohyb jest přirozený, rostlý, slušivý. Tyto žačky, pracují-li vážně, stávají se brzy živlem tvořivým.

Žačky těžkopádné

2. Žačky, jimž proces myšlenkový, napětí mysli, vůle a pozornosti, zkrátka soustředění působí značné obtíže a zabraňuje podati vnější projev plně, přirozeně, plasticky. Pohyb, i nejsnazší, působí jim námahu, stává se ztrnulým a nepřirozeným; pro své pomalé myšlení opozďují se v rytmu a jen stálé opakování, až věc zcela mechanicky ovládnou, zbavuje je to-

hoto myšlenkového i fysického napětí. Tyto svědomité a poctivé žačky překonávají při cvičení veliké obtíže, ale časem se vypracují.

Žačky s pohyby tvrdými

3. Do třetí skupiny možno zařadit ty, u nichž narážíme na tvrdost těžko zvládatelnou, na jakousi nepodajnou ustrnulost, která začasté tkví již v povaze žákově. Jsou tu i žačky nadané, ale svým podáním stále se tvrdě, neplasticky odrážejí a často výraz pohybu zcela zkreslují. Sluší jim jen určitý styl.

Žáci nervově slabí

4. Největší obtíže činí a nejhůře se zpracovávají žáci s činností ochablou, s tělem jakoby bezvládným, neživotným. (O této skupině žáků budeme ještě mluvit při tělocviku nápravném.) Těmto žákům poskytují rytmická cvičení užitku největšího, neboť přispívají k ozdravení celého nervového systému. Učitel musí se jim věnovat s největší péčí a stále musí hledat nové možnosti, jak osvěžit jejich pasivní projevy. Pomáhá zde velice hudba, zpěv a hlavně kolektivní vedení skupin.

Nadání - arytmičnost

Dalcrozův úsudek o dětech

Naprosté nadání, stejně jako naprostá arytmičnost jsou zjevy velmi řídké. Dalcroze (kniha č. 37, str. 204) podává zajímavé pozorování o tom, jak u dětí toho onoho národa se jeví schopnost pro rytmická cvičení. Nás by z těchto zkušeností Dalcrozových, které nabyl ze styku s dětmi různých národů, mohlo zajímati to, jak soudí o povaze dětí německých a slovanských.

U Němců vidí větší lásku a chuť k hudbě než kde jinde, ale sluch a schopnost není u nich vyvinutější než u dětí v jiných zemích. Velká pomalost v usuzování způsobuje velkou ztrátu času mezi počitky a dedukcemi. U hochů jeví se důvěra v sebe, u dívek velká vytrvalost a přizpůsobivost. Tuto vytrvalost zřídka prý postřehl u dětí slovanských. U nich se náhlé nadšení, horoucí naděje a ušlechtilé touhy v úspěch intelektuální, umělecký a sociální ruší často nedostatkem vytrvalosti energie, častými morálními depresemi a nedůvěrou v sebe. Z ústního rozhovoru s Dalcrozem mohu zde připojiti ještě jeho úsudek o dětech českých. Pozoroval u nich vyvinutý hudební sluch a schopnost intonační i hlasovou. Když byl nespokojen se zpěvem maličkých Francouzů, obracel se na nás s poznámkou: »To by české děti lépe zazpívaly.« Tyto úsudky jsou ovšem jen osobní dojmy Dalcrozovy bez nějakého odborného studia povah či na základě statistického porovnávání.

Statistika o schopnostech dětí

Bylo by jistě zajímavé přesvědčit se statisticky o sluchových, rytmických a projevových schopnostech dětí v různém věku. My se snažíme položit základ k této statistice tím, že vedeme záznam o prospěchu žáků naší školy, při čemž zaznamenáváme všecky úchylky a zvláštnosti, jež se jeví povahově.

Bylo by ještě třeba stručně se zmíniti o prospěšnosti rytmických cvičení pro žáky. — Vezměme ku př. 4—5leté dítě. Láskyplně a hrou procvičuje se jeho tělíčko a časté vady (vyduté bříško, dupající ploché nožky, úzký hrudník či celková ochablost) zmizí a dítě se otuží pro práci školní. Veselou hrou se seznámí se všemi je obklopujícími ději životními, a sledují-li rodiče tuto práci, i sami se naučí se svým dítětem hovořit, jeho smysly tříbit, učit je vidět, slyšet, vnímat. Fantasii dítěte se dostává správných podnětů, jest vedena k tomu, aby byla pohybem projevena. Co se v hodině probralo, nakreslí dítě rádo jako domácí úlohu a uplatňuje při tom svoje originální nápady. Dalcroze tvrdí, že dítě, které bylo od malička vedeno rytmickou výchovou, jest bystřejší a mívá lepší prospěch.

Prospěšnost rytmických cvičení

Vliv na dítě před vstupem do školy

Stejně dítě školní. Jeho duševní obzor rozšiřuje se přiměřeně jeho věku, jeho fantasie se vzněcuje. Zase hrou učí se soustřeďovat, rychle chápat a reagovat na povely. Tělu jeho dostane se zdravé náhrady za sedění v lavicích, za křivení páteře při učení. Nejvydatnějšími cviky pro tento věk jsou cviky na rozšíření hrudníku, běh, poskoky, reje a j. Přicházejí též k platnosti cviky sluchové, vyvíjející hudební vlohy a smysl pro zpěv.

Vliv na dítě školní

Později, od 10—14 let, dítě nejrychleji

Dítě 10–14 let chápe. Možno činiti již nárok na mozkovou činnost. Cviky tělesné křižují se tu stále s funkcí mozkovou. Častá chudokrevnost, bledníčka, objevující se v této době, a s ní netečnost a pasivnost tělesná mizejí v radosti těchto zdravých, hudbou provázených cviků. Ztrácí se i nemístná ostýchavost a neohrabanost tohoto věku a ustupuje prostému sebevědomí a přirozené půvabnosti. Hudební schopnosti jsou již značně vyvinuty; dítě zpívá tak přirozeně, jako když mluví, a samo si tvoří melodie.

Význam ryt. cvičení pro dospělé

Tentýž vliv a účinek mají rytmická cvičení ve věku dívčím. Zvláště při dnešním hospodářském zařízení, kdy většina dívek prožije své mládí v učebnách či kancelářích, jsou tato rytmická cvičení téměř nutná k odstranění škod a deformací, vzniklých stálým sedacím životem v uzavřených místnostech. Ženské zdraví trpí více než chlapecké, vzniká mnoho nevolností, migrén, poruch zažívacích orgánů, křivení páteře, dělohy a j. Neboť, je-li krása žen žádoucí, zdraví jest nepostradatelné.

Význam ryt. cvičení pro ženy vdané a starší

Radostnou vzpruhou v práci a starostech jsou rytmická cvičení ženám vdaným a starším. Oddávají se cvičení s největším porozuměním, řekli bychom s největším temperamentem. Cvičí vědomě pro sebe samé, pro své zdraví, pro svou svěžest, pro svou radost, individuálně, rázovitě. Tyto hodiny starších jsou

vedle hodin dětských opravdovým požitkem pro učitelku.

Rytmická cvičení mají tedy význam jak pro dítě, tak pro dospělé. Jest ve výchovné ceně těchto cvičení. Ne ješitnost, ne marnivost, ne koketerie! To jsou vlastnosti, které se odkládají na prahu rytmického učení. Ale uvědomování všeho, co děláme, pravdivost všeho, co děláme, a radost ze všeho, co děláme!

Zbývá nám ještě dotknouti se významu rytmických cvičení pro společnost. Rytmická výchova zúčelňuje a zkrásňuje život. Vede k účelné, rozumové práci, neboť vychovává k rychlému a správnému reagování na impuls vůle a zabraňuje ztrátě času mezi rozkazem vůle a výkonem a to jest pro výkonnost pracovní velmi důležité. Příznivý vliv rytmických cvičení v hospodářském životě jest možno pozorovat v Americe, kde se v továrnách zavádějí tak zvané rytmické chvilky na osvěžení tělesných i duševních sil, a čelí se tímto způsobem zmechanisování člověka a jeho práce, čelí se taylorismu, neboť člověk jest bytost živá a proto musí vedle zákonů vnějších poslouchat i zákonů vnitřních, které mají rytmický ráz.

Význam ryt. cvičení pro společnost

Význam hospodářský

Největší společenský vliv rytmických cvičení je však v jejich významu uměleckém. Generace, odchovaná uměleckou výchovou ryt-

Význam umělecký

mických cvičení, vnese jistě umělecké hodnocení a uměleckou náplň do života vlastního i společenského. Radost, osvěžení a ozdravení, jímž rytmická výchova přispívá jednotlivci, jest i kladným přínosem celé společnosti a přispívá ke zmnožení bohatosti celého společenského života.

●

II.

1. Výcvik tělesný.

Výcvik tělesný jest výcvik těla v jeho složení i v jeho funkcích, čili výcvik těla na základě anatomickém a fysiologickém. Toho dosáhnout jest však i úkolem tělocviku. Jest správné, přistupujeme-li k nějakému novému problému, navázat vždy na to, co tu už bylo, co jest dáno, a pak postupovat dále. Proto klademe jako požadavek pro učitele, znát dokonale některý tělocvičný systém. My máme v sokolském systému v Tyršově soustavě cenný zpracovaný materiál, který jest nám třeba zvládnouti i prakticky. Prakticky alespoň v těch částech, které uznáváme jako zvlášť vhodné průpravné cviky pro rytmickou gymnastiku.*)

Co jest tělesný výcvik

Tělocvičný systém

Cennými pomůckami jsou dále knihy uvedené v seznamu pod čísly 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22. Nesmírně bohatý materiál podává nám tělocvik švédský (kniha č.

Tělocvik švédský

*) Viz Dodatek.

17), který jest vlastně zdrojem všem soustavám tělocvičným a z něhož hlavně čerpají rytmické školy. Známý francouzský fysiolog G. Demeny, který se věnoval speciálně tělesné výchově, obírá se ve svých vědeckých spisech výchovou pohybu a na základě svých fysiologických zkušeností (hlavně v knize Education et harmonie des mouvements, sez. č. 22) podává svůj vlastní systém zdravých a účelných pohybů, které jsou bohatým materiálem studijním všem, kdož se zabývají tělesnou výchovou.

Cviky Demenyho

Cviky Mensendieckové

Rovněž systém Mensendieckové jest nezbytnou pomůckou učiteli rytmiky. O tomto systému píše Hedwika Hagemannová v kapitole Körperkultur (v knize cit. pod čís. 27): Každý směr měl by znáti systém Mensendieckové. Jest článkem v řetězu; stojí jako základ a má být doplněn jinými metodami. — Mensendiecková analysuje pohyb hlavně po jeho stránce biologické a naznačuje, v čem záleží biologický význam pohybu. Pohybem zrychluje se oběh krevní. Tím, že krev rychleji proudí, přináší více živných látek a odnáší více látek škodlivých a tak jest sval lépe vyživován. Funkce dýchání stává se mocnější a to má týž oživovací význam. I svaly méně užívané dostávají se do pohybu a dostavuje se svěžest duševní a s ní dobrá nálada. A dále mluví Mensendiecková o tom, za jakých podmínek sval

zkrásňuje tělo. Je-li totiž dostatečně vyživován krví, je-li pravidelně a úměrně procvičován jako ostatní svaly a má-li náležitý klid. Býti v klidu, odpočinouti si, uvolnit zcela svalstvo, totiž pokud jest to možno, jest uměním. Někdo i při spánku křečovitě drží některé svalstvo, ku př. obličeje, co má za následek různé rysy a vrásky. Poukazuje dále na nesprávné držení těla, na vady těla, vzniklé špatným dýcháním (velké břicho, tlustý krk a j.), ale varuje před nesprávnými cviky dechovými, které více poškodí než napraví. Tak a podobně mluví tato žena k ženám, odborně, přesvědčivě a s láskou; není možno dosti oceniti tuto dobrou knihu.

Výběr cviků

Ve výcviku tělesném jest třeba určitého výběru při volbě cviků. Nejsou všecky tělocvičné cviky stejně vhodné pro výcvik rytmický. Tak ku př. pohyby, které propracovávají stále týž sval, činí jej vyvinutým, ale tvrdým, málo pružným a ohebným a proto méně schopným ke všem nuancím rytmickým a plastickým. Tedy ne procvičování svalů k siláckému výkonu, ale uschopnit je, aby správně reagovaly na každý impuls vůle, na každý rytmus, na každý výraz.

Hilker (v knize v seznamu pod č. 34) píše: Čistá gymnastika vychází od přirozenosti a rozvíjí skryté síly až k síle výkonné. Ačkoliv tato věta v souvislosti s ostatními má význam

noetický, rozlišit čistou gymnastiku od tělocviku, sportu atd. (o tom bylo mluveno v kapitole jiné), zde možno větě té rozumět v přeneseném slova smyslu: Od přirozené procvičenosti tělesné dospět až k dosažení schopnosti projevu, t. j. od procvičenosti těla na podkladě biologickém až k jeho procvičenosti na podkladě psychickém. To nám ukazuje na celý postup při školení těla. Nutno se naučit znát tělo dokonale po stránce anatomické (kostru, uložení kloubů, svalů, orgánů) i přesně znát funkce tělesné (oběh krevní, dýchání, zažívání atd.) — jak žádá Mensendiecková — i znát pochody mozku (myšlení, vůle, vnímání, hodnocení, cítění atd.). Bohatý materiál najde se v Krejčího Psychologii, zvláště ve svazku IV. a V. Viz též Fr. Kirchberg v článku Physiologie und künstlerische Körperschulung (v knize seznam č. 27).

Procvičenost tělesná

Procvičenost duševní

Pochody psychické souvisí tak úzce s fysickými, že současně s nimi mají být vychovávány. Tento princip tvoří hlavní rozdíl mezi tělocvikem běžným a tělocvikem rytmickým. Tělesné procvičení, jak vyžaduje účel rytmiky — schopnost vyjádřit rytmicky duševní stav člověka — není silácké procvičování svalů na tvrdost ocele, není to akrobatické vydření nářaďového cviku, kdy vůle sice tvrdne, ale rozum zůstává stranou, kdy se žádá od vůle více, než

Tělesné procvičení pro účel rytmiky



je zdraví prospěšno; není to jednostranné školení abychom dosáhli vrcholného výkonu; není to vášnivé zápolení o vítězství jako při sportu — jest to harmonické sdružování funkcí těla a ducha. Jest tu neustálý vztah mezi činností tělesnou a duševní a to jest jeden z hlavních znaků rytmické gymnastiky a hlavní směrnice pro postup při výcviku tělesném, který má za účel vycvičit dobrý nástroj pro funkci výrazovou.

Vztah mezi činností tělesnou a duševní

●

V dalších řádcích podáváme praktický postup, jakým si vedeme při našich vyučovacích hodinách.

Praktický postup

V prvém roce zabere tělesný výcvik polovici vyučovací hodiny, později jednu třetinu. Do každé hodiny spadá: 1. Procvičení celého těla. 2. Speciální cvik pro určitou část těla. 3. Cviky rovnováhy. 4. Cviky hbitosti. 5. Napínání svalů a uvolňování. 6. Skoky a poskoky. 7. Masáže. 8. Nápravný tělocvik.

Rozdělení tělesného výcviku

Při procvičování celého těla přihlížíme především k hlavnímu požadavku vztyčenosti těla, t. j. správnému postoji a korigujeme tu všecky vady a špatné návyky, ať v chůzi, stoji, sezení, kleku atd. Procvičujeme postupně klouby a svaly od hlavy počínaje až k nohám. Nejdříve odděleně s uvědomováním si toho, co se při tom v těle děje, pak pracuje několik kloubů

Procvičení celého těla

Klouby, svaly

najednou v nejrozmanitějším střídání. Sřaďujeme pohyby podle souměrné výkonnosti (symetricky obě ruce najednou či po sobě protichůdně, s napětím svalů či uvolněním (cvičí se zase souměrně či střídavě či protichůdně, neb nezávisle na sobě; ku př. procvičujeme určitý sval na ruce, současně noha vykonává pohyb zcela jiný, který nemá žádného vztahu k prvnímu, či jeden sval pracuje s největším napětím, druhý zcela uvolněně). Naskýtá se tu tisíce různých možností ve střídání a kombinování pohybů. Sem náleží též cviky na zemi, sedmo, ležmo, v kleku, toporné a j. Jsou to cviky velmi vydatné a zdravé. Značnou péči věnujeme též cvikům břišním. Cviky se provádějí zvolna, pak v různém tempu i v různém rytmu se změnami na dané rozkazy, takže jest tu stálý vztah k mozku, k přemýšlení.

Střídání pohybů

Střídání rychlosti

Je přirozeno, že není možno procvičovat svaly bez spolupráce kloubů; téměř jen uvědomením rozlišujeme cviky na kloubové a svalové. Ku př. procvičujeme-li svaly stehenní dřepy, tedy jest to vedle cvičení jmenovaných svalů ještě cvičení kloubu kolenního, kyčelního, nártu atd.

Speciální nácvik

Při speciálním nácviku určité části těla postupujeme zase tak, aby se propracovávalo celé tělo. Probíráme pohyb zprvu podle jeho anatomického složení. Uvědomujeme si bod, z kte-

rého vychází, jeho pochod kloubový, svalový, jeho intensitu, jeho fysiologický význam. Jest to též postup Mensendieckové, která vychází od procvičování jednotlivých svalů, až celé tělo stane se krásným a zdravým. — Pracujeme až k dokonalému pochopení a zvládnutí onoho cviku. Podrobujeme jej pak změnám časovým, dynamickým i prostorovým a vřaďujeme do rámce celku tělesného procvičení.

Povzbuzování činnosti srdce a plic

Některé části těla procvičujeme speciálně v každé vyučovací hodině. Klademe důraz na účelné povzbuzování činnosti srdeční a plicní, neboť tyto dva orgány doprovázejí všecku činnost ostatní a na jejich síle závisí i zdar celé tělesné výchovy. Funkci srdce procvičujeme jako funkci každého jiného svalu, jen jest tu třeba větší opatrnosti než kde jinde. Především jest třeba znát zdravotní stav žáků. (Máme přesný lékařský nález o každém žáku.) Při zdravém srdci postupujeme asi takto: Ukládáme srdci postupně, ovšem pomalu, více a více práce; zvyšujeme intensitu, rychlost cviku, přecházíme v provádění cviku v klidném stoji do komihu celého těla a stupňujeme až v divoké výskoky. Zpomalujeme poznenáhlu cviky, až srdce ustane v témž tepu jako cvičení začalo. Za nejlepší cvičení pro zesílení srdečního svalu a jeho funkce pokládáme běh a poskoky; vždy začínáme zvolna, zrychlujeme a přecházíme znovu

v klid, aby i dýchání i srdeční tep i teplota stejnoměrně přešly v normální stav. Cviky tyto konáme nejraději v přírodě, v učební místnosti vždy při otevřených oknech i v zimě.

•

Dýchání

Dýchání přisuzuje se v rytmice význam zcela zvláštní a jest třeba se tu ještě několika slovy zmíniti o cvicích dechových. Dech provází a řídí pohyb. Některé školy provádějí dechové cviky speciální, jiné je pokládají za zbytečné, ne-li škodlivé. Mínění Mensendieckové jsme již stručně naznačili. Dalcroze podrobuje dýchání změnám rytmickým stejně jako pohyb; jako je možno určitý rytmus řešit pohybem, hlavou, rukou či nohou, tak též i dechem. Jiné

Mínění různých škol o dýchání

školy, jako na př. škola v Rotenburgu (ač více je školou uměleckou, hudební a zpěvní), zakládají celé rytmické školení na funkci dýchání. Stejně ve škole Loheland. L. Langgaard píše v knize již jmenované (č. sez. 27, na str. 58) při líčení způsobu vyučování v této škole: »Během gymnastického výcviku chápe žák poznenáhlu, že není strojem se svaly, kostmi, napětím a uvolněním, nýbrž stvoření dechové (Luftgeschöpf), jehož údy, poslouchajíce fysikálních zákonů, závisí na dechovém pohybu hrudního koše, trupu«. Pohyb údů jest způsobován pohybem dýchání, aniž bezděčně probíhající dýchání jest jím rušeno. Dr. Bode nedoporučuje

zvláštního cvičení pro dýchání. Píše v kapitole Vom Wesen der Ausdrucksgymnastik (v knize podle seznamu č. 27): »Těsně se správným uvolněním jest spojen průběh dýchání. Nedělám ve svých vyučovacích hodinách žádných cviků dechových. Dýchání souvisí co nejúžeji s bytím člověka. Nikdy člověk nedýchá klidněji a správněji než když spí. Při bdění bývá dýchání více méně rušeno mluvením a myšlením a jest tou měrou rušeno, jak působí různé svalové zábrany (svalové rušivé impulsy). Uvolnění, je-li správně provedeno, jest dozajista nejlepším prostředkem k dosažení správného průběhu dýchání. — Chceme-li dýchání síliti, užijeme k tomu těch pohybových forem, které jsem označil jako životu nejpříbuznější — běh. Ostatní cviky dechové mají jen ten smysl, že sílí dýchací svalstvo, ale nikdy správně neupravují průběh dýchání a to jest přece to nejdůležitější«. A Christian Hermann v kapitole Erziehung zur reinen Form v téže knize říká, že dýchání jest pomocný prostředek. Nejen řídí pohyby, ale jest i důležitou podmínkou jevů života duševního. Žádá však též správných cviků. Laban cviky dechovými dosahuje toho, že pohyb probíhá přirozeným průběhem. Stejně Menzlerová dbá při pohybu správného dýchání, naprosté přirozenosti a vzbuzuje dýcháním rytmus těla. Stebbinsová probírá svůj způsob

Dechové cviky

dechových cviků ve své knize Dynamic Breathing and Harmonie Gymnastics. Příručka švédského tělocviku (viz sez. č. 17, str. 112 a n.) přináší též popis pohybů a cviků dýchacích.

Vliv afektů na dýchání

My víme, že afekty mají vliv na dýchání. Nastává při nich přesun krevní hmoty v těle; krev žene se do plic a napíná plicní kapiláry, tím se zmenšuje dýchací prostor plicních sklípků a to ztěžuje dýchání. Též Fr. Krejčí píše o tom ve své Psychologii (sv. IV, str. 36). Dýchání provází všecky činnosti a změny tělesného organismu. Každý trochu intensivnější dojem vynucuje větší napětí sil a má proto vliv na dýchání. V takových případech se rytmus dýchání znepravidelňuje, zastavuje nebo zrychluje podle povahy dojmu. V afektech snadno dojde dech. Možno se tu však ovládat a tím dech řídit. Nejen činnost životní přizpůsobuje se rytmu dýchání, ale i dýchání přizpůsobuje se činnosti životní.

Naše dechová cvičení

Dýchání jakožto rytmický projev života má tedy především význam pro rytmická cvičení a vyžaduje speciální pozornosti. My se snažíme dechovými cviky v souvislosti s pohyby tělesnými uzpůsobit hrudní koš k dostatečně pružným a vydatným výkyvům (exkursím) a tím napomáhat činnosti plic. Při chůzi a při mírných pohybech rukama, kterými napomáháme práci hrudního koše při dýchání, snažíme se na chvíli

uvědomovat a vědomě podřizovat funkci dýchání naší vůli. Tak vdech provádíme určitým pohybem, ku př. vztyčením postavy, výdech naopak zhroucením postavy. Vedou nás tu též zkušenosti u nás známého, dlouholetého praktika prof. Jana Svozila (viz kniha č. 13). Chápeme však dýchání spíše jako funkci, která při správném cvičení normálně cviky doprovází a nevyžaduje zvláštního pěstění. Spíše potřebuje péče činnost hrudního koše a to jest, jak jsme již řekli, předmětem každohodinového cvičení.



Cviky rovnováhy

Dále jde o cviky rovnováhy. Jsou to cviky, jimiž vybočujeme z obvyklého držení těla (pro malé dítě i chůze jest cvikem rovnováhy). Jsou velmi důležité a obtížné, vyžadují stálého a dlouhého cviku. Zabezpečují rytmickým tancům značnou rozmanitost ve využití prostoru. Tím, že vybočujeme z normálního postoje, pohybuje se těžiště se svého místa a tělo držením či pohybem vyvažuje, vyrovnává, aby rovnováha těla nebyla porušena. Úkolem těchto cviků jest prodlužovat co nejdéle odklon od normálního těžiště a vracet se v něj pohyby ovládanými, klidnými a formou dokonale estetickou. Žák musí se učit přesně si uvědomovat a kontrolovat způsob, jakým řeší svým tělem prostor (bez pomoci zrcadla). Sem spadají hlavně cviky o jedné noze, ve výponu, v unožení, přednožení,

zanožení s různými kombinacemi úklonů a sklonů, záklonů, komihů, výdrží, toporná vzepření, prudké zastavení v běhu, skoku a j., které stále činí nárok na překonávání tíže zemské.

Cviky hbitosti

Cviky hbitosti snažíme se dosáhnouti určitého pohybu v co nejkratším čase, t. j. reagovat co nejrychleji na impuls vůle, rozkazu. Tedy nejen určitého cviku dosáhnouti největší rychlostí, ku př. lehnout, vstát, či co nejrychleji vykonat určitý počet poskoků, pohybů a j., k čemuž jest zapotřebí už určité techniky tělesné, ale i co nejrychleji vykonat povel, ku př. na »hop« vykonat co nejhbitěji předem smluvenou změnu (ve směru rychlosti, výměně pohybu a j.), k čemuž jest třeba vycvičenosti v reagování svalstva na rozkaz vůle. Tedy nejen rychlé fungování tělesné, ale i duševní — a to ve spojení s projevem tělesným.

Napínání a uvolňování

Další část tělesných cvičení jest napínání a uvolňování svalstva. Hilker (v kn. č. 34) pokládá napětí za proces fysiologický, uvolňování za psychologický. Napětí projevuje sílu, ve vypětí jeví se snaha po novém napětí. Naprosté uvolnění není možné, nastává až smrtí. Nenacvičujeme jen napínání svalů (jak říká Mensendiecková energisování), nýbrž vědomi jsouce toho, že každý pohyb se skládá ze dvou momentů, napětí a uvolnění, dbáme pečlivě i této relaxace těla. Uvolňujeme postupně hlavu, ruce,

nohy, celé tělo, souměrně či protichůdně (Dr. Bode, Mensendiecková i částečně Menzlerová podávají návod pro tato cvičení). S těmito cvičeními setkáme se ještě při výchově pohybu v části plastické. Důležitost těchto cviků záleží v tom, že uvolňují tělo z denní navyklé ztrnulosti. Každá práce, každé zaměstnání a povolání nese s sebou určitou práci, t. j. řadu určitých pohybů, které činí nárok na určité svalové skupiny (některé svaly jsou stálou činností příliš vyvinuty, jiné zůstávají v naprosté nečinnosti a ochabují) a to způsobuje jistou deformaci tělesnou, která jest charakteristická pro ten onen stav. Ruský sociolog Sorokin zabývá se přímo touto otázkou ve svém díle Vliv povolání na chování lidí.

Uvolňování těla z denní ztrnulosti

Poskoky a skoky, ke kterým jest potřebí nyní přihlédnouti, náleží k cvikům, jimiž překonáváme svoji vlastní tíhu. Jsou radostí žactva a ozdobou rytmických tanců. Vyžadují trainingu, t. j. dlouhého a častého cvičení, aby se dosáhlo lehkosti a dokonalé formy. Podle vnějšího vzhledu očíslujeme si poskoky i skoky čísly; usnadňuje to dávání i rychlé střídání a vykonávání povelů. Pod určitým číslem vybaví se určitá představa poskoku a tato představa postačí, aby byl vykonán správný pohyb. Střídáme obyčejně 4 neb 8 poskoků s 8 či 16 kroky na oddech, tím dosahujeme možnosti dlouhého nácviku, který tato cvičení vyžadují. Zvýšená činnost tělesná,

Poskoky a skoky

Překonávání tíhy

neboť překonávání tíhy vyžaduje značné tělesné námahy, způsobí prudší oběh krevní a mocnější výměnu vzduchu při dýchání; proto dbáme, aby bylo v místnosti dostatečně kyslíku. Jsou to vlastně cviky, jimiž sílejí plíce i srdce, jak již bylo řečeno, a platí pro ně tytéž hygienické podmínky.

Masáže

Masáže jsou zamilované cviky žaček. Snažíme se je též podávat způsobem opravdu zajímavým. Jsou obyčejně oddechem po namáhavém cvičení. Smluvíme ku př. předem: číslo 1 jsou půlové noty pro svaly stehenní, číslo 2 čtvrťové noty pro svaly lýtkové, číslo 3 osminové noty pro svaly paží. Na volání čísel střídají se tu podle daného tempa údery, a vpadne-li klavírista s doprovodem, končí se tato cvičení v největším živelném jásotu. Tak střídáme různé rytmy a různé masáže při chůzi, v sedě, ležmo podle vytčených svalů. Upozorňujeme při tom na význam masáží, na části těla, jimž jest masáž prospěšná, a na místa, která nutno před údery chrániti. Užíváme též masáží třením a hnětením. (Viz dobrou brožuru o významu masáží v seznamu uvedenou pod č. 12).

●

Tělocvik nápravný

Tělocvik nápravný jest velmi důležitá součást tělesného výcviku. Směřuje k odstranění určité vady tělesné či disharmonie tělesné,

vzniklé jednostranným užíváním určitých svalů, jak již bylo řečeno. Záleží ve speciálním výcviku svalů poškozených či zakrnělých. Jest nutno správně navrhnouti způsob, jakým té oné chybě odpomoci, a dbáti, aby onen cvik byl náležitě a vytrvale vykonáván. Jest povinností učitele, aby upozornil žáka či rodiče dětí na vadu již existující, na základě znalosti a zkušenosti navrhl výcvik, kterým proti ní bojovati, a kontroloval, zda cvik skutečně jest vykonáván, neboť nestačí činit tak jednou, dvakrát týdně, ale každý den. Žáci tedy dostanou návod, jakým té oné chybě odpomoci, a jest v jejich zájmu, aby tak činili svědomitě a vytrvale.

Cviky při vadách tělesných

Nápravné cviky však vykonáváme i kolektivně se všemi žáky, i normálně, zdravě vyvinutými. Činíme tak proto, aby znali tento způsob tělesné výchovy a byli upozorňováni na různé možné deformace při nesprávné životosprávě.

Kolektivní cviky nápravné

Jsou to především cviky, jimiž odstraňujeme zkřivení páteře, úzký hrudník, oblá záda, sražený kříž, špatné držení těla a svalů břišních, chybnou chůzi, špatné stavění nohou, slabé ruce, prohnutá kolena, tloušťku, ochablé svaly a j.

Tělesné vady

Největší péče vyžadují žáci s činností ochablou, s tělem jaksi bezvládným, s pohyby matnými a neživotnými. Jsou to žáci slabých nervů a ochablé vůle, začasté chudokrevní. To

jest materiál, který se nejhůře zpracovává. Jest třeba zvláštního způsobu dráždění, aby jejich chabé nervstvo bylo vzníceno. Jak jsme již r. 1925 citovali Bodeho v Hudebních rozhledech: Je-li u ostatních skupin hudba radostným doprovodem, stupňujícím radost a požitek z projevující se životní síly, těmto žákům jest hudba nevyhnutelným vzpružováním jejich slabých nervů. Běží tu o ozdravení a vzpružení celého nervového systému.

Vady duševní Jsou však též vady duševní, které možno rytmickými cviky odstraniti.*) Dr. Bacrieux již po leta užívá rytmických cvičení ve svém ústavu pro děti úchylné a máme v rukou opis dopisu, v kterém líčí Dalcrozovi příznivé výsledky těchto cvičení. Dr. Bode píše: Mnozí nervově nemocní nepatří do ošetřování lékařského, nýbrž do gymnastického vyučování, s předpokladem ovšem, že toto gymnastické cvičení záleží ve správném poznání, že napětí může způsobiti oživení nervů jen při rytmickém střídání s uvolněním. Prof. Ot. Chlup ve své knize Výzkum duševních projevů u dětí méně schopných na str. 76 mluví o dětech s poruchou center motorických, při nichž jest třeba hleděti k možnosti nápravy, a praví (při analyse kreslířských schopností takových dětí) toto: Výchova

*) Bohumil Zelenka věnoval této otázce svůj spisek Rytmika na škole pomocné. Praha 1926.

dětí abnormálních má netoliko pro kreslířský projev, ale i pro projevy jiné, intelektuálnější, znamenitý pomocný zdroj ve výchově pohybů, jejich koordinace, inhibice a celé rytmiky«. — Čeká nápravu afektivní pomocí funkce svalové.

Tedy všecky tyto vyjmenované způsoby tělesného procvičení zařaďujeme do každé z vyučovacích hodin, ovšem v tom poměru, jak čas dovoluje.

●

Při cvičeních tělesných však jest třeba ještě dbát toho, koho učíme. Vedeme si tu **individuálně**, t. j. všímáme si určitých disposic žáků, neboť rytmická gymnastika není jednostranný training, nýbrž harmonické vyvíjení těla. Jest třeba přihlížeti nejen ke zdravotnímu stavu svěřenců, ale i ke stáří jejich. Dětské tělíčko nepotřebuje tolik cvičení kloubových (nejde tu přece o vyvrácení kloubů, aby bylo dosaženo akrobatických tělesných výstřelků). Klouby dětí jsou tak uvolněné, pružné, že stačí normálně jich užívati. Tu jest třeba dbát více chůze (děti chodí často velmi dupavě, medvědovitě), držení těla (vyduté bříško vtahovat a hrudník vypínat), procvičování páteře (zvláště u dítěte školního) a normální procvičenosti celého těla. Nejpřirozenější jsou tu poskoky, poklus, cviky hbitosti, rovnováhy a j. Zvláště při tělesné ochablosti (u dětí dosti časté) jest

Individuální vedení

Tělesný výcvik dětí

třeba vybírat cviky, jimiž se působí na oživení organismu. Jsou to veselé reje, běhy, změny na povel, závodění a p. Jest třeba udržovat častými změnami stálý zájem dítěte, aby ho nikdy cvičení nenudilo, což konečně patří do kapitoly vychovatelské a vyučovatelské a platí pro všecka cvičení s dětmi. O jedné věci jest však třeba

Dítě cvičí volně

ještě se zmíniti. Není nic tak neumělecké a tak nevýchovné jako vnucovat dětem stálým opakováním určité formy. Ku př. stále je nutit do kroužku, do nucených posic a skupin. Když už je chceme naučit všecky jedné věci, nechme je alespoň, aby se postavily, jak samy chtějí, neboť dítě chce stále tvořit a učitel nesmí je olupovat o příležitost k tomu, neb dokonce srážet je v jeho tvořivé touze. Jestliže děti takováto volná cvičení vykonávají radostně, jest to důkaz jejich výchovné ceny. Jsou zcela zaujaty tímto cvičením, nezlobí a nejsou rozpustilé. Jakmile učitel vidí, že se děti baví a nedbají jeho vedení, už jest to známkou, že nějak on sám pochybil; buď vyžadoval příliš dlouho jeden cvik, aneb byl tento cvik nad jejich síly či nad jejich zájem. Dítě jest nám svěřeným klenotem, s nímž zacházíme s největší opatrností, odpovědností a láskou.

Přítomnost rodičů při hodinách

Zde ještě malou poznámku. Jest radno připustiti rodiče ke cvičení s dětmi? Dalcroze si stěžoval na omezenost maminek, na to, že, mí-

sto aby v hodině dítě sledovaly, pletou neb háčkují svetry, ale přece jen je vyzýval, aby přišly, aby dítě pomaleji chápající doma přiučovaly, a říkal, že dětské hodiny jsou i rodičům lekcí. Na druhé straně jsou rodiče, jimž sledování dítěte působí největší radost a kteří nešetří času, aby své dítě provázeli. Proto připouštíme rodiče do cvičebních hodin, ale tím rodiče zavazují se k určité kázni a podrobují se zachovávání učebního řádu. V prvé řadě jest to nemluvit při vyučovací hodině. Hodina dětí jest tak posvátná, že musí být ticho jako ve svatyni. Za druhé: musí být děti tak vychovány, aby poslechly, za maminkami neběhaly a samostatně pracovaly. Za třetí: jest naprosto zakázáno nosit dětem do cvičení jídlo. Konečně hygienický požadavek samozřejmý pro tělocvičnu: buď se rodiče z obuvi přezouvají, neb přes obuv obléknou šité chránicí střevíce, aby bylo možno udržet absolutní čistotu v místnosti.

Některé školy usnadňují si práci tím, že nedovolují rodičům přístup. My jsme proto, aby hodiny dětí byly rodičům přístupny za svrchu uvedených podmínek.

●

Virtuosita tělesného výcviku

Výcvik tělesný musí dospět takové virtuosity, aby podání tělesné vyhlíželo hravě, aby umělecký výraz netrpěl nedostatkem tělesné dokonalosti. (Při diletantském tělesném výkonu

jest viděti stále tělesný zápas a překonávání tělesných obtíží a to zaráží.) Virtuosita tělesná nesmí však bíti do očí, jak bývá obvyklé u baletek, kde veškeren výcvik soustředěn jest hlavně na výcvik nohou a zdá se býti účelem cvičení. Při rytmické gymnastice má tělesný výcvik za účel vytvořit z těla dokonalý nástroj pro další umělecké poslání a tělo jest cvičeno se zřetelem k tomuto úkolu. Ne tedy jako účel sám pro sebe, ale jako prostředek k dosažení vytčeného cíle.

Hygienický požadavek

Jest třeba připojiti ještě dvě poznámky, pokud se týče výcviku tělesného. Předně jest to požadavek hygienický. Místnost musí býti rozsáhlá, absolutně čistá, t. j. zbavená všeho prachu; téhož požadavku nutno šetřiti, i pokud se týče vzduchu. Nesmí být přípustné, aby se cvičilo v místnostech hostinských či takových, kam se přináší na obuvi prach. Podlaha má být pružná, hladká, bez závad (třísek, hřebíků a j.). Cvičí se stále při otevřených oknech, v zimě aspoň pootevřených. Tělo jest oblečeno ve volné tričko. Žaludek nemá být zatížen jídlem právě před cvičením, močový měchýř prázdný, umírněné cvičení po dobu menstruace a j. Po cvičení jest radno omýt se vlažnou sprchou. Za druhé jest třeba znát první pomoc při úrazech, které při cvičení mohou vzniknout uklouznutím, pádem (vykloubení, natažení nebo natržení va-



zů kloubních (distorse), krvácení z nosu, otřes mozku, omdlení, zlomenina údu a j.). Jest radno mít po ruce též dobře vypravenou lékárničku.

Náš úkol při tělesném výcviku

Při své praksi tělocvičné snažíme se tedy naučit se poznat své tělo a jeho funkce, dané jeho biologickým určením, a na základě tohoto poznání zušlechtit a zkrásnit tělo i rasu. To nás zavazuje k tomu, abychom vědomě a účelně užívali všech cviků, analysovali je a studovali jejich vliv na tělo. Abychom tělesným výcvikem učinili si nervy služebnými a uzpůsobili je k rychlému spojování představ a jejich uskutečňování. Abychom snažili se poznávat výkonnost jednotlivých těl, pracovali se zřetelem na věk a zdraví jednotlivce, čili postupovali individuálně. Snahou další jest učiniti tělo nejen schopným pro umělecké podání rytmického tance, nýbrž i pro jeho těžké životní úkoly, neboť značná část žactva používá rytmických cvičení proto, aby ozdravěla, a nikoli pro odborný výcvik v rytmickém tanci.

2. Výcvik rytmický.

V čem záleží rytmický výcvik

Rytmický výcvik záleží ve vycvičení dovednosti reagovat lehce a přiléhavě na rytmus, — ať jest to rytmus, který vnímáme sluchem, či rytmus, který prýští z nitra osobnosti. Téměř všecky rytmické školy jsou zajedno v otázce

cíle výcviku tělesného. Jinak jest tomu však při výcviku rytmickém.

Rytmus

Otázka rytmu jest zvláště v poslední době předmětem opravdového zájmu. Třebaže této otázce byla již odedávna hlavně v umění věnována značná pozornost, přece se přišlo až v nejnovější době na to, jak jest rytmus důležitým činitelem pro výchovu tělesnou. Jest nutno vzbudit v žáku přesné vědomí o tom, co to jest »rytmus«, rytmus tělesný. Správné pochopení rytmu, který vždy znamená citové oddání se, nejlépe pomůže řešit metodické otázky rytmické výchovy. Zvláště se problémem tělesného rytmu zabývali ve svých úvahách dr. Bode (viz seznam č. 30), Max Merz, ředitel školy Alžběty Duncanové, Lud. Klages ve své kapitole Podstata rytmu (viz knihu č. 27) a též Laban, jak ještě dále bude pojednáno.

Co je rytmus

Avšak definici, co jest rytmus, která by beze zbytku vytkla všecky znaky rytmu, nepodařilo se ještě postaviti. Nestalo se tak ani na posledním sjezdu pro estetiku v Hallu v červnu m. r., jenž byl věnován problému rytmu; přišlo se jen znovu k doznání, že jest to problém velmi obtížný. Většinou se shledáváme jen s řešením rytmu hudebního či rytmu verše. Tak Dumas vidí rytmus hlavně v přízvuku, t. j. v rozlišování dob silných a slabých. Böhme pokládá rytmus hudební a tělesný za dvě zcela různé

věci. Klages tvrdí, že rytmus jest jakési pravidelné dělení času, jakési pravidelné opakování projevových prvků. Max Merz praví: Rytmus má na sta významů a je přec tak jednovýznamný — rytmus jest život. Krejčí definuje rytmus jako pravidelné střídání dojmů, pravidelné následování členů řady po sobě. Ferand-Freund poukazuje na nesčetné definice rytmu; jest toho názoru, že není možno rytmus určit definicí, jako není možno určit definicí život.

Ale všeobecně jest rytmus pokládán za projev nejzákladnější a nejpůvodnější síly. Jest to řada životních projevů, které svým pravidelným opakováním dělají dojem vlnivého proudění a působí přímo dráždivě vnucováním se tohoto rytmického přírazu, který působí příjemně, protože (podle Krejčího Psychologie V. str. 145) jest organismu prospěšný. »Nejzákladnější funkce organismu dějí se také pravidelným střídáním antagonistických dějů, jakož známo z oběhu krevního, pulsu, činnosti srdce, dýchání. A tato pravidelnost jest nezbytnou podmínkou normální funkce životní; znepravidelnění je známkou rozrušení, nemoci. Je tudíž v zájmu organismu, aby nic tento pravidelný chod základní funkce životní nerušilo. — Proto se pohyby údů při chůzi a při kterékoli práci bezděčně tomu přirozenému rytmu přizpůsobují a dějí se rovněž rytmicky; kdežto pohyby nesouhlasné s

Rytmus základní projev životní síly

rytmem dýchání jsou mu na úkor. Chůze děje se vůbec v souhlase s rytmem dýchání, a zrychlíme-li chůzi, zrychlí se i dech. Při chůzi a mechanické práci se libost rytmu nejdříve a nejurčitěji uvědomuje. Organism zvykne rytmu a vyžaduje jej při všech pohybech«.

V knize Experimental Psychology od Ed. Titchenera na str. 353 jest citát z Meumanna, v němž jest toto určení rytmu: Rytmus jest podle Wundta průběh citu, v kterém jest pravidelné střídání očekávání (napětí) a utišení. Meumann praví, že jest to, několika slovy řečeno, nejlepší znázornění psychické povahy rytmu. Rytmus jest však označení citu, jehož výraz, t. j. napětí a uvolnění, nemůže se díti zcela volně jako v citu obyčejně postupujícím, nýbrž jeho výrazový průběh jest určen časově i co do síly. Proto upravuje definici Wundtovu takto: Rytmus jest cit, který se vybíjí (uklidňuje) v pravidelných pohybech.

V knize téhož autora A Primer of Psychology (viz sez. za č. 77) na str. 112 a n. čteme zajímavý názor o vzniku rytmu. Podáváme tu stručně jeho obsah. Počitky mají vlastnost, že trvají a dávají tak vznik vjemům času. Při vnímání času, jež jsme zvolili jako důležité pro objasnění vnímání rytmu, jsou zvláště významné dvě skupiny počitků: hmatové a hmato-sluchové. Čtyři údy jsou jakoby kyvadla připojená k

trupu těla. Když běžíme nebo jdeme, nohy se kývají střídavým směrem; s každou nohou pohybuje se opačným směrem i ruka. Tu máme základ ideje rytmu. Skupina silných počitků, přicházejících od nohy, jejíž chodidlo spočívá na zemi a nese váhu těla, jest následována ve stejných intervalech skupinou slabých počitků, přicházejících od nohy, pohybující se ve vzduchu, než se zase dotkne země. Jak se kývá noha, kývá se i ruka a v okamžiku, kdy se klade noha na zem, ruka přitáhne se plnou svou váhou k plecím, takže silná skupina počitků nohy je posilována silnou skupinou počitků z ruky a slabá zase slabou. Rytmus se tak ještě více akcentuje. Tento pohybový rytmus, jak jej můžeme nazývat, střídáním skupiny silných a slabých počitků, vznikajících pohybem některé části těla, má důležitou úlohu při každém vnímání rytmu. Ale čistý pohybový rytmus nebyl tak vysoce vyvinut jako složený rytmus pohybo-sluchový. Důvod je ten, že údy jsou připevněny k tělu; nemohou dělat nic více než pohybovat se (oscilovat) dopředu, dozadu, nahoru, dolů, kdežto zvuky jsou volné, k ničemu nepřipoutané a mohou být tedy děleny v rytmické skupiny po libosti. Pohyb nám může dávat jen rytmus: ráz, dva. Zvuk a pohyb dávají dohromady rytmus: ráz, dva, tři — rytmus hudební a taneční.

Ale nejen v životních projevech u člověka a zvířat a živočichů vůbec, ale všude kolem sebe setkáváme se s ději, které se rytmicky odehrávají. Vzpomeňme jen nejstarších fenomenů přírodních: den a noc, příliv a odliv, roční doby, válka a mír, život a smrt atd. I v přírodních útvarech setkáváme se často s rytmickým prvkem, jehož výrazy vidíme ku př. v uspořádání klasů, šišek, kukuřice, kapradí, květů, listů, zubů, prstů a j.

Rytmický prvek v přírodě

I funkce pracovní — pohyby pracovní mají svůj vlastní rytmus (podrobně o tom pojednává Bücher ve své knize Arbeit und Rytmus, seznam č. 36); i svůj život upravuje člověk v rytmickém opakování: práce a odpočinek, spánek a bdění, rozdělení dne, jídel atd. a tím se prvek rytmický dostává i do života hospodářského.

Rytmus práce

Ale i v umění stává se rytmus důležitým činitelem. Do všech umění vniká svou funkcí organisátorskou, svým požadavkem logického seřadění, svou vlnou, vnášející život. Nejnápadněji působí a jest jeden ze základních prvků při hudbě.

Rytmus v umění

Rytmus můžeme vnímat sluchem, zrakem, hmatem, neb si jej vnitřně vytvářet. Jest tedy možno říci: rytmus zvukový, zrakový, hmatový a vnitřní.

Rytmus zvukový

Rytmus zvukový doléhá do našeho vědomí z hudby, veršů, slov, zpěvu, bublání potoka,

hukotu lesů, zpěvu ptačího, výkonem určitých prací atd., atd.

Rytmus zrakový, který přichází do vědomí s pomocí zraku jeví se lineárně, prostorově a plošně. Lineárně a prostorově ku př. v architektuře, skulptuře, v umírněném střídání určitých skupin, v jejich vztahu k sobě a j. Řekové instinktivně byli dokonalí, co se týče lineární úměrnosti.

Rytmus zrakový

Sem spadá též střídání obrazů a jevů v přírodě (les, louka, jezero, proudění vln a pod.).

Plošně se jeví rytmus zladěním a opakováním barev, v jejich harmonickém působení, lineární úměrností v malířství, kresbě, plakátech atd.

Rytmus hmatový si uvědomujeme hmatem, ku př. srdeční tep.

Rytmus hmatový

Vytváření vnitřního rytmu děje se buď vnitřním zhudebněním, t. j. vše ve vás zpívá, hraje — zavřete oči, zacpěte uši a hudba ve vás pokračuje, zchvacuje vás a naplňuje melodiemi stále novými a novými. Anebo zcela jinak. Uvědomujte si tlukot svého srdce, rytmus svého dechu. Přistihnete se, že z jakési podvědomé sladké nálady, šťastné disposice tělesné i duševní pohybujete se, rozhoupete se, poskočíte si a strhnete se až v divoké dovádění.

Rytmus vnitřní

Dospělým lidem přihází se zřídka rozproudění tělesné v té míře, ale všimněme si dětí.

Děti jsou blíže tělesnému rytmu než dospělí. Ony žijí více s přírodou a snadněji se oddávají jejímu rytmu. Pohleďme na děti, když jde po ulici hudba, nastal-li krásný den, padá-li první sníh, pálí-li se ohně a pod. A vzpomeňme, jak mocně působí na nás ještě dnes vzpomínky na tyto dětské chvíle instinktivního se oddání rytmu, jevům přírodním. Naše pozdější radosti nejsou již tak čistě instinktivní a proto ne už tak působivé. Jsou jakoby ochrnuty činností rozumovou, uvědomováním.

Sugestivní moc rytmu

Rytmus jest tedy jakousi tajemnou sugestivní mocí, prýštící ze života, z pohybu, ze vzájemného reagování — a poddáme-li se jí, jsme naplněni jakoby štěstím, něčím milým, co uspokojuje a vyznívá v dobré, jasné náladě.

Rytmus zkrátka jest zde — jest zde jako mocný činitel životní, jako ten, jímž se život projevuje, činí vědomým a viditelným.

Rytmus - vlnovka

Všude rytmus znamená logické uspořádání, vnesení pořádku, přehledu, úpravu komposice, stavby. Rytmus představujeme si jako vlnivé stoupání, vzmach či přízvuk, vyvrcholení, sestup, oddech a nové opakování. Vítr neduje vždy stejně silně, hostina netrvá do nekonečna, slunce nesvítí bez přestání, dělník musí zastaviti, aby nabral materiálu, zpěvák, aby nabral dechu, automobil benzinu — i štěstí má své změny a přestávky i špatná nálada má svůj ko-

nec. Vše kolem nás plyne, vlní se, tu zvolna a zdlouhavě, tu rychle a šíleně, mnohonásobnými rytmy. — Toť život — toť pohyb — neboť vše, každý rytmus vyjadřuje se pohybem. Není možno vyjádřit rytmus jinak než pohybem. Pohyb jest vnějším projevem rytmu; kde přestává pohyb, tam končí rytmus, tam končí i život.

Rytmus - pohyb

Význam rytmu jest v jeho pořadatelské a organisátorské funkci. Jak správně praví Frank Thiess (v knize č. 52, str. 52): »Rytmus zabrání bezplánovitému rozpadnutí se látky a dodává jí jednotou spojení teprve uzavřeného a působivého vzhledu. Co nemá struktury, nepůsobí. Slovník, který by všecku moudrost světa shrnoval, byl by bez abecedního seřadění bezúčelný a bezvýznamný. Nejnádhernější temperament, spojený se smyslem pro komposici v tanci, nebyl by působivý bez rytmu. Účel rytmu jest tedy v seřadění pohybového materiálu«.

Rytmus - pořádek

To, že různí činitelé, kteří se zabývají otázkou rytmu, nebyli a nejsou zajedno, když definují, co jest rytmus, že rytmus různě chápou a jeho funkci si vysvětlují, to zaviňuje i různý způsob jeho vyjadřování. A tu, přejdeme-li k praktickému výcviku rytmickému, znamená to i různé metody při vyučování.

Různý názor o rytmu, různá metoda vyučovací



Rytmus - jev tělesný

Když Dalcroze v r. 1904 objevil (jak jsme se již zmínili), že rytmus je svou podstatou něco tělesného a že jest možno, aby hudební rytmus se vyjadřoval pohyby tělesnými, neboť tělo reaguje na rytmus hudby, tu začal pomocí pohybů rytmický smysl vyvíjet a tříbit a tak vznikla bohatá a promyšlená jeho metoda, která se stala zdrojem poučení všem, kdož se otázkou rytmiky zabývají, či zabývali. Dalcrozovi podařilo se tu postaviti Kolumbovo vejce a jeho poznání bylo tehdy velikým objevem v pedagogickém a hudebním světě.

Je přirozené, že otázka tato byla zkoumána nyní se všech stran; našli se i oddaní hlasatelé a propagátoři i příkří odpůrci i přemýšliví spolupracovníci. Tak se vždy ujímá dobrá myšlenka a tak si razí cestu vpřed — tak jde kupředu vývoj.

Dalcrozova rytmika

Během doby vyskytla se odlišná mínění o různých otázkách Dalcrozova způsobu tělesné výchovy, které on dal jméno »rytmika«. Zaviněna byla nejčastěji různým chápáním toho, co jest rytmus, co takt. Hlavní vlastností rytmu jest ta, že svou přízvukovou silou vnucuje se přímo naší vnímavosti a dává tak cítiti přítomnost života. Život plyne — jednomu krokem, druhému ubíhá, třetímu stojí. Každý podle svých osobních nálad a situací vnímá a chápe rytmus

času, kdežto tento mechanicky plyne, jak kyvadlo naznačuje.

Tu nejlépe vidíme, co je takt, metrika a co rytmus. Metrika jest jednotvárná časomíra metronomem měřitelná, s určitým začátkem a zakončením — rytmus je plynoucí, neustávající, živý. Při tanci bychom mohli říci, že metrika jest tělesná technika, metrické uspořádání pohybů, kdežto rytmus je vnější podání jeho vzníceným temperamentem. V básni metrika jest řada přízvučných stop, rytmus to je přednes. V hudbě porovnejme hrací stroj a individuální podání hry. V písni třeba píseň Kmochovu a píseň národní, kde rytmus svérázně plyne. — V národní písni dokonce ty nejpestřejší rytmy odvážně se střídají přes všecka běžná pravidla. Jest možno spojit též dva i více rytmů, ku př. rytmus melodie a harmonie; co jest jim společné, jest metrika, takt. V taktu jest tedy vždy něco mechanického, rytmus je to, co živého do něho vkládáme, nasyceného citem a temperamentem. Metrika podrobuje se živému rytmu; rytmus dovede zpřevraceti zákony metriky.

Takt-metrika

Takovýto rozdíl mezi rytmem a taktem dělá žák Dalcrozův dr. Bode a svůj názor uveřejňuje ve spise Das rhytmische Problem J. Dalcroze (seznam č. 30). Hudba mu není už stře-

Názor dr. Bodeho

dem rytmického školení, nýbrž středem jest výraz pohybu.

Stanovisko Labanovo

Po válce hlavně Laban zaujímá k metodě Dalcrozově stanovisko naprosto odlišné. Hudba není mu už ani středem jako u Dalcroza, ani pomocníkem jako u Bodeho, nýbrž on pokládá hudbu přímo za něco, co přirozený rytmus člověka omezuje, svazuje, co vtiskuje nucenou formu — a proto hudbu zavrhuje. Chce svým způsobem výcviku přimět člověka k tomu, aby projevil svou živelnost, svou dávno zapomenutou rytmičnost, svůj temperament. Gestem, slovem, dráždivým tónem (gong, buben a j.) až v poslední řadě hudbou jako činitelem zcela sekundárním povzbuzuje, podněcuje žáky, aby reagovali na vůli vůdcovu a projevovali svým způsobem svůj vlastní rytmus.

Dalcroze - Laban

Mezi těmito krajními poly Dalcroze — Laban jest pak celá řada odstínů, které se skloňují tu k jednomu, tu k druhému směru. Tak jsou školy, které vyučují výhradně jen metodou Dalcrozovou (svaz Dalcrozových škol), školy, které se obírají jen výcvikem hygienickým podle metody Mensendieckové (svaz učitelek Mensendieckové), i školy, které výhradně vyučují způsobem Labanovým (svaz škol Labanových). Jsou však i jiné, které došly svých zkušeností odlišnou cestou a jejichž vyučování možno jen zčásti zařadit do toho či onoho vytče-

ného směru — a ještě jiné, které na základě zkušeností druhých vybírají si z jejich metod to, co se jim nejvíce zamlouvá a co považují pro své poměry za nejsprávnější.

●

Nacházíme tedy při rytmickém výcviku různosti v pojetí i ve vyučování. Jsou-li však tyto směry v metodě snad protichůdné, ve výsledném stadiu, v konečném cíli — t. j. projevu duševních stavů pohybem — jsou si blízké.

Metody protichůdné - cíl příbuzný

Jedni čerpají svou inspiraci v hudbě a hledají její vyjádření. Rytmus hudební jest tu podnětem, který vyvolá rytmus těla, a ten určí pak ráz a způsob, jak vyjádřit hudební myšlenku, obsah skladby. Výcvik děje se tu tím způsobem, že tóny (noty) vyvolávají určité pohyby. Žák učí se chápat, rozeznávat, vyjadřovat a psát všecky možné kombinace rytmů se všemi proměnami agogickými i dynamickými. Celé tělo, hlavně však oči, sluch, mozek, jsou tu v neustálé permanenci reagování, promítání, vyjadřování. Svaly přesně v daném čase vykonávají tu rozkazy vůle (mozku). Řady pohybů, které se nacvičí, až jsou již vykonávány mechanicky, podrobují se tu nejrůznějším změnám rytmického střídání při napjatém soustředění, které vycvičuje k bystrému a přesnému reagování nejen funkce svalové, ale i mozkové.

Směr hudební

Překonávají se stálé obtíže. Sotva se jeden rytmus zvládne tak, že radostně plyne, už se zase stavějí problémy nové. Bohatství hudebních rytmických změn vyžaduje i bohatosti tělesných projevů a to žádá stálého soustředění a cviku. Složitost rytmů, střídání rychlostí, frázování, kontrapunkt, kanon, agogie, dynamika a j. kladou stálé požadavky na sluch, mysl i projev. Přistupuje studování a chápání hudební myšlenky, umělecké prožívání — ale to už patří do plastiky.

Takový jest Dalcroze se svým hudebním pojetím tělesného rytmu a taková jest v stručném náčrtku jeho obsažná, do detailů promyšlená metoda. (Viz v seznamu spisy č. 37, 38, 39.)

Rytmus tělesný

Druzí snaží se zachytit a rozpoutat vnitřní rytmus těla bez působení vnějšího. Člověk ve svém primitivním stadiu jest bytostí rytmickou, tak jako je malé dítě — a i zvíře ve svém projevu rytmické. Kultura, civilisace zbavila člověka do jisté míry této rytmičnosti a ochudila jeho projevový smysl, který se nevyvíjel, kdežto v ostatních svých schopnostech šel člověk ve vývoji stále kupředu. To způsobilo jistou nerovnováhu, disharmonii u člověka. Duševně došel dál než tělesně a projevově.

Zapomenutý smysl projevový

Zde navazují ti, kdož rytmickými cviky snaží se vychovávat tento zapomenutý smysl člověka. Dýchání jest nejživotnějším rytmickým

projevem člověka, dýchání jest tu tvořivým elementem. Dýchání provází všecky projevy, všecky pohyby, ono jest tou pákou, která přivádí k uplatnění vnitřní rytmus člověka.

Tím se pak řídí výcvik rytmický. Je to více výchova tělesná, která se snaží osvobodit tělo pomocí organisovaného vnitřního rytmu. Napětí a uvolnění jsou základními znaky pohybu a vyžadují svého rytmu. Tento rytmus provádějí žáci podle svého osobního temperamentu. Není tu rytmu zvenčí dávaného, žák jest v sebe pohroužen, poslouchá hlasu svého tepu srdečního, svého dechu, svých stavů emocionálních, které ho přimějí k tomu, aby tak či onak pohybem reagoval a projevoval tyto vnitřní stavy. Jest rovněž třeba vnějších podnětů, ale těmi není hudba, nýbrž divoké, dráždivé tóny, údery (gong, buben), pískání či výkřiky, volání, rozkazy, jimiž se vyvolávají myšlenky a sugerují představy.

Napětí a uvolnění

Není to však chaos, kterým se tu projevuje živelnost; jest třeba pořadatelské funkce rytmu, která vnáší řád do těchto pohybových projevů. Rytmus plyne tu z vnitřního popudu, jest nanejvýše údery vřaďován v určitou časomíru, kterou se dosahuje jednoty a pořádku. Používá-li se tu a tam hudby jako doprovodu, tedy jen jako prvku vedlejšího, nevnucuje se její rytmus, tím méně obsah.

Rytmus vnáší řád do tělesného projevu

To jest tedy pojetí Labanovo s jeho požadavkem výcviku rytmického. Metodu jeho nelze však studovati z knih; jest třeba naučit se jí u samého mistra či jeho vyznavačů. Knihy, uvedené v seznamu (č. 48, 49, 50, 51), seznamují nás s prací tohoto průkopníka, ale podávají jen kusé výhledy do praktického řešení těch problémů.



Každý rytmus má účel pořadatelský

Ať tedy běží o rytmus vnější či vnitřní, vždy má za účel logické uspořádání, jemuž se podrobuje vnitřní cítění. Není rytmu, který by měl významu sám sebou, musí se mu dostat (jak říká Dalcroze) zhudebnění ať už vnitřního či vnějšího.

Jedni tvrdí, že tím, když naučí tělo reagovat na všecky hudební rytmy, uzpůsobí je k snadnému projevu rytmu vlastního, druzí naopak zdůrazňují, že výcvikem rytmu tělesného stává se i vyjádření hudebního rytmu snadným.

Jest možno použít obou metod

To už nám naznačuje, že jest možno použít při vyučování obou metod: i naučit tělo vyjadřovat rytmy hudební, i pracovat, aby projevoval se rytmus těla. I výkonní umělci snaží se ve svých programech zastupovat oba směry; jest ovšem otázka, zda tak činí ze záliby, z touhy po zpestření programu, či proto, aby vyhověli všestranně vkusu obecenstva. (Myslím tu na Milču Mayerovou, žačku Labanovu, která



vedle tanců nejmodernějších, doprovázených jenom údery gongu, tančila i přesně tance hudební. I J. Kröschelová, známá svým nezávislým chápáním tance jako uměleckého výkonu divadelního a svou samostatností vůči obecenstvu, podávala vedle svých svérázných ukázek novot v pohybovém umění i čísla zcela odpovídající požadavkům Dalcrozovým.)

Názor Ferandův o obou metodách

Zdá se, že velmi pěkně otázku obou směrů pochopil a rozřešil ve své škole Hellerau Ernst Ferand. Stručně tu podáváme, co píše v kap. Rhythmus und Tanz (v knize č. 57, str. 40 a n.). Pedantické cvičení podle hudby není ještě rytmické, stejně jako bezuzdné tančení už není rytmické. Jest nutno vnést zákony myšlení do rytmického vlnění.

Jest třeba hudby k tanci?

Hlavně se tu řeší otázka, zda jest třeba k tanci hudby či ne. Stojí tu proti sobě Dalcroze — pedagog a Laban — umělec. Všimněme si, co píše o tom Ferand v právě jmenované kapitole. Můžeme stejně čerpat z bohatství hudby jako z bohatství formy. Dalcroze — Laban jsou pokládáni za dva krajní představitele, přece však jest v nich i něco společného. Tanec bez hudby nemůže dlouho upoutat diváka, ale může vystupňovat působivost, náladu. Jest možno přijmout oba směry: i rytmický projev podle hudby, i prostorové pohybové koncepce podle rytmu vlastního. Jest na umělci, aby tu tvořil.

Jest možno přijmout oba směry

Oba směry vyžadují tvořivé schopnosti, oba dokonalého školení technického i rytmického. Tanečník i divák jsou spojeni mocí, která sluje rytmus. Dalcroze řeší rytmus času, Laban rytmus prostoru.

Vyvarovat se jednostrannosti

Musíme se vyvarovat jednostrannosti; ani ne směr jen hudební, ani ne směr jen nehudební. Velmi dobře jest možno zastávat oba směry v témž individuu, t. j. řešit i rytmus časový i prostorový. Jest možno vyjadřovat dynamiku i melodii i rytmus svým temperamentem. Zralý umělec musí obě možnosti stejně ovládat. On sám snadno rozhodne, který rytmus ho nejlépe spojuje s divákem.



Jak však vychovávat massově — žáky? I zde jest třeba překlenout vzdálenost, která oba směry odděluje. Není možno nechat nepovšimnuty zkušenosti a rady geniálního pedagoga

J. Dalcroze

Dalcroze, které svou logickou stavbou, svou přehledností a účelností se vám přímo jako nutná pomůcka vnucují. Kdybyste jakkoli hledali nová jména pro jeho metodu, či jinými obsahy se snažili ji naplnit, přece jen jest tu základ, kostra, návod, jak problém rozřešit. Jestliže se snad Dalcroze mnohým přežil, nutno přiznat, že nebyl ještě překonán. Není možno vážnému pracovníku v rytmice přejít přes něho, neprostudovat jeho metodu a nepřijat z ní to,

co jest nejlepšího — i když to začasté nepřizná. Tomu se již Dalcroze neubrání, aby nebyl vyčerpáván i těmi, kteří ho neuznávají.

Na druhé straně není možno nechat nepovšimnuty pokusy a snahy o podání moderního tance bez hudby, o projevení rytmu tělesného bez pomoci vnějšího rytmu, jak se zdařilo geniálnímu umělci Labanovi, jehož myšlenky zdají se otvírati nové obzory a strhovati zájem uměleckého světa. Třebaže tyto nové formy nejsou širokému obecenstvu ještě dosti přístupné a pochopitelné, přece jen není možno upříti jim uměleckosti.

J. Laban

Zdá se tedy, že jsou tu dvě různé taktiky, kterými se dochází ke dvěma různým způsobům rytmického pohybového výrazu. Přihlédneme-li však blíže, seznáme, jak jsou si tyto dva způsoby úžasně blízké, jak jest to jen další článek jednoho a téhož řetězu vývoje umění — umění, které i ve všech ostatních odvětvích hledá přímo odvážně a nečekaně nové formy pro svůj výraz. Porovnejme jen praktický přídavek cviků, který Laban ze svých cvičení podává na konci své knihy Gymnastik und Tanz (viz č. 48). Nenajdeme tam téměř cviku, kterého by též Dalcroze ve své praksi neužíval, neboť i Dalcroze se vyvíjí, nezůstává stát, a byla-li jeho výchova hudební a jest takovou stále, tedy po stránce výcviku technického i plastického stojí

Dvě různé taktiky

Jeden vývojový řetěz

na výši požadavku ostatních škol. Zvláště jeho způsob vyučování dětí jest vzorem všem školám ostatním. Jest tu jen jiný princip, není tu však jiný cíl, jiný nástroj.

Rytmus sám o sobě tedy nic neznamená, musí se mu dostat zhudebnění, ať už vnějšího nástrojem hudebním, či vnitřního duší člověka.

Dalcroze o směru nehudebním

Dalcroze sám uznává jako další vývoj možnost tance bez hudby. On jako zakladatel a obránce směru prvního přichází k tomuto závěru: Zajisté je možno, že přijde den, kdy hudba tak bude působit na lidské tělo, že celý organismus bude proniknut nesčetnými rytmy pocitů duše a přirozeně, plasticky je přednese, podá - zajisté je možno, že přijde den, kdy bude možno tančiti bez hudebního doprovodu. Tělo samo si postačí, aby vyjádřilo své radosti, touhy a bolesti a nebude potřebovat již nástroje, který by mu diktoval rytmus, poněvadž všecky rytmy budou v něm a přirozeně se budou vyjadřovat pohybem. Ale kdo si hudbu zvolil za spolupracovníka, ten se jí musí poddat přesně, podle všech pravidel.

Tři vývojové etapy

Werner Suhr (v knize č. 56, str. 16) praví: První etapa tance jest s hudbou, druhá bez ní. Třetí se teprve zrodí až s hudbou, která tanec nebude tísnit. Rozumí se, že nikdo nebude se chtít zcela vzdát hudby.



A tak, máme-li se vrátit k požadavku rytmické přípravy pro učitele, nezbývá nám než říci: Jest třeba znát i Dalcroze i Labana. To jest, umět rytmus vyjádřit i podle rytmu slyšeného zvenku, z hudebního nástroje, i podle rytmu slyšeného z vnitřku, rytmu daného vlastním temperamentem. Nutno přiznat, že, najde-li umělec i rytmus i jeho zhudebnění i jeho projev sám v sobě a projeví jej jedinečnou, dokonalou uměleckou formou, že stojíme tu před uměleckým dílem, které ovšem u nás ještě nevyhovuje vkusu průměrného obecenstva — ale obecenstvo se vychovává.

Znát třeba oba směry

Divák a směr nehudební

Na druhé straně nutno přiznat, že není reprodukcí hudby, nýbrž stejným uměleckým dílem, je-li ona — hudba — impulsem, který vyvolá duševní stavy u umělce, jež on vlastním prožitím, individuálně, rázovitě a dokonalou uměleckou formou podá. Tato díla jsou u nás přijímána s větším nadšením proto, že rytmus, který tvoří pojítko mezi umělcem a divákem, jest tu slyšitelný a může tedy vyvolávat v něm tytéž neb zcela blízké umělecké zážitky.

Divák a směr hudební

Ovšem, že učiteli naskýtá se tu možnost volby. Má možnost vyučovat jen a výhradně podle metody Dalcrozovy; tu jest nutně třeba, aby byl dobrým hudebníkem a věnoval se důkladnému studiu, jak tato metoda vyžaduje, i činil tak s vědomím samého mistra nebo mož-

Učitel má možnost volby

no výhradně se věnovat jen způsobu vyučování podle Labana, a i tu jest nutno ověřit svoji metodu u jejího pramene. Anebo zbývá cesta střední, nejvíce užívaná a nejvhodnější, kdy učitel podrobuje žáka i výcviku hudebnímu i výcviku vlastního rytmu. Tu jest nutno, aby učitel byl dobře orientován oběma směry, vybíral, co nejvhodnějšího mu podávají pro jeho účel, a loyálně přiznal a své žáky informoval, kdo jest mu inspirátorem.

Orientace oběma směry



Postup v naší škole Dívčí akademie.

Postup, jakým v naší škole rytmickou část hodiny probíráme, jest asi takovýto: Vycházíme od vysvětlení, co jest takt a co rytmus. Takt se procvičí suchým taktováním, rytmus volně, tělem i duší. Od klavíru slyšíme rytmus, třebas:



Rozběhneme se, abychom jej procvičili tleskáním, kroky, hlavou, rukama, trupem, celým tělem. Cvičíme rytmus volně, v různých rychlostech s různou intensitou.

Výcvik na základě rytmu hudebního

Klavír tu udává rozkazy. Stacato, legato, vážně i šelmovsky, jemně i zasněně zní tu melodie v témž rytmu, a zase divoce, jásavě, v prudkém krescendu i uhasínajícím ritardandu. (Tu souvisí cvičení rytmické těsně s procvi-

čením plastickým). Žáci se předhánějí, aby psali na tabuli i rytmus i změny, které agogicky i dynamicky jsou předváděny. Nyní nastupuje celá řada milých změn na procvičení rytmu. Utvoří se menší kroužky. V nich jedna žačka po druhé předcvičuje týž rytmus. Na smluvené znamení přerušují na určitý počet taktů cvičení, hudba ustává; podle úmluvy předem nastupují po několika taktech, které v duchu jen sledují a slyší, jedna po druhé ve cvičení. Totéž se provádí celými kroužky — až se utvoří znovu celý kruh, který hudba strhuje v jásavý rytmus. Naskýtá se tu tisíce možných variací, kterými vůdkyně udává způsob, jakým procvičovat rytmy. Rytmy se střídají, žáci sami si je udávají, utvářejí se nám pod rukama veselé reje na základě daných rytmů, atd., atd.

Různé změny

Jindy daný rytmus vyvolá rytmus nový. Procvičuje se tu schopnost reagovat na rytmy a schopnost rychlé invence, neboť metrika, to jest takt, nesmí býti porušen. Od klavíru jsou slyšet celé noty; žačky samy si je vyplňují svými rytmy, na »hop« vymění si s klavíristou úlohy. Oblíbená cvičení prokročilejších žaček jsou kanon a kontrapunkt. Vyhledáváme zajímavé způsoby na procvičení těchto hudebních forem. Dvojice, trojice, skupiny, vůdkyně se svými skupinami hrají si tu vážnou, uměleckou, nejvýš zajímavou hru.

Kanon

Nejsou to však jen hudební formy. Kanon, to jest vlastně způsob našeho myšlení a jednání. Ku příkladu při čtení oči naše jdou vpřed rychleji, než vnímáme obsah slova; při psaní myšlenka zase předchází písmo, stejně

Kontrapunkt

jako při jiné činnosti. I cvičení kontrapunktu — změn rychlostí a nesoudobé zaměstnávání různých částí těla odpovídá potřebám života a uschopňuje tělo i ducha na četné variace reakcí, jež život vyžaduje.

Výcvik zpěvem

A zase zpěvem podává se rytmus nový. Jedna žačka zazpívá rytmus, druhé jej volně procvičují. Tu učí se i reagovat na rytmus i je to cvičení pro rychlé tvoření melodie a hudebního smyslu. Žačky se střídají, na znamení skončují motivek tonikou. Střídají též motivky na rozkaz v melodii dur či mol a různě je mění. Rozeznávají též akordy a melodie durové či molové a procvičují je odlišně; neb dokončují začaté melodie samostatně zpěvem i cvičením. Nebo jindy figurují jako tóny a podle toho, jak klavír tóny předvádí, nastupují žačky ke cvičení a vykonávají různé, předem smluvené úkoly. Tato cvičení vyžadují už značné hudební uschopněnosti a začasté vykonávají je snadněji, jaksi spontánně, bez přemýšlení, děti (asi 9—13 let), než dospělí.

Výcvik slovem

Rytmický výcvik provádíme též slovem. Jména všech žaček, jedné po druhé, slouží nám

tu za daný rytmus. Jsou to veselé chvíle v rytmickém výcviku, kdy procvičujeme a písemně podáváme rytmy svých jmen a adres (ku př.:



Eliška Bláhová Královo Pole Palackého 14

Tento způsob skýtá zvláště dětem velmi vhodnou příležitost k tomu, aby se rytmicky procvičily. Též říkánky, básničky a písničky jsou nám častou pomůckou pro výcvik rytmický.

Rytmický výcvik bez vnějšího působení

Jindy si žáky očíslujeme. Voláme to které číslo, které si svůj úkol vykoná tím, že uprostřed kruhu předvede jakýkoliv rytmus bez přemýšlení, rychle, spontánně; kruh pak týž rytmus učiní předmětem své práce. Aneb volaná vůdkyně strhne svým rytmem skupinu v určitý útvar a p. Utvoříme menší skupiny, jedna po druhé na úder gongu nastupuje tu k předcvičení určitého rytmu, který jest impulsem pro cvičení celé skupině. Zase se naskýtá celá řada variací, kterými procvičujeme schopnost rytmicky se vyjadřovat; způsob tento souvisí zase úzce s výkonem plastickým.

Volný způsob podávání rytmů

Aneb celé třídě dáme úplnou volnost, aby se rytmicky projevila, a jen údery gongu udržují tu určitý řád a dávají impuls k pohybovému projevu. Silnějšími údery vyvoláme skoky nebo

jiné změny. Dvojice se vznesou vždy jakoby jednou silou, i když už údery nezní. Z dvojic se tvoří skupiny, ve skupinách se mění vůdkyně, jedna odevzdává vůdcovství druhé, tvoří se plastické reje a jen občasný úder gongu připomíná původní rytmus atd.

První způsob, který jest zřejmě inspirován Dalcrozem, třebaže se vnějšně poněkud jinak projevoval a jinými formami vyjadřoval, vyhovuje žákyním hudebně nadaným. Způsob druhý, který náleží spíše do metody Labanovy, odpovídá více povahám projevujícím se živelnou impulsivností.

Zastupujeme oba směry

Poněvadž pak jest naším úkolem nejen probouzet hudební smysl, ale i povzbuzovat žáky, aby nenuceně projevovali svou povahu, proto jest nezbytné pro náš účel, pro výchovu našich žáků užívat obou vytčených směrů.

Nutno ke konci dodati, že způsobem tímto postupujeme v naší škole od r. 1921, tedy v době, kdy neznali jsme ještě osobně Dalcrozovy metody (ale znali jsme jeho knihy), ani neměli jsme ještě Labanových knih. Platí tedy pro nás to, co jsme již vpředu podotkli. Naplnilo nás radostí, když jsme ověřili správnost svých cest autoritami, které se již před námi zabývaly rytmickou výchovou způsobem podobným.



3. Výcvik plastický.

Výcvik plastický záleží ve výcviku schopností, jimiž se snažíme projevit duševní stavy. Plastika v rytmice znamená tedy promítnutí citu navenek, ve vnější uměleckou formu. Každý emocionální stav, jejž pomocí pohybu chceme vyjádřit vnějším obrazem, potřebuje k tomu určitého prostoru, t. j. místa, okolí a prostředí. Myšlenka, jež dala vznik skladbě pohybové, jest podnětem k jejímu vyjádření určitým stylem. Podmínkou uměleckosti plastické formy jest předně jedinečnost pojetí, která se jeví určitým stylem, logičností v urovnání, účelností, jasnou prostotou a jednotnou celistvostí; a za druhé je to dokonalý vnější obraz, který odpovídá přesně prožívanému stavu vnitřnímu. Jest zde úzce spojeno myšlení s cítěním. První způsob klade větší požadavek na myšlení: vše musí být odůvodněno, logicky seřaděno a lehce spojeno. Jedna myšlenka se nese celou skladbou a vyžaduje určitého stylu. Styl, to jest ráz pojetí, stavba, struktura. Druhý způsob vyžaduje energie citové. Síla tělesná se tu přetváří v krásný, umělecký výraz. To, co nelze zachytiti v slova, projevuje se řečí pohybovou. Citové stavy, přimknou-li se k rytmu hudby nebo vzbudí-li rytmus těla, proměňují se tu ve výmluvný pohybový proud výrazový. Vše plyne

Co jest plastický výcvik

Uměleckost myšlení, cítění

prostě, pravdivě a přirozeně z nitra osobnosti, a to pohyby ne chtěnými, hledanými, nýbrž žitými, spontánními.

Výchova pohybu

Výcvik plastický záleží tedy především ve výchově pohybu, a to nejen co se týče jeho formy, nýbrž i co se týče obsahu, což znamená studium pohybu v prostoru a v uměleckém výrazu.

Noverre ve svých dopisech o umění (kniha v sezn. č. 61) už r. 1803 mluví o estetické výchově pohybu; stejně G. Stebbins (sezn. č. 59), H. Kallmeyer a A. Giraudet ve svých knihách pojednávají o estetickém výcviku pohybu podle systému Delsartova a možno je považovati za předchůdce nynějších snah o pohybové umění.

Dnes se žádá od pohybu více než jeho estetická forma. Zabýváme se studiem pohybu i při výcviku tělesném i při výcviku rytmickém i plastickém. Při výcviku tělesném (jak již na příslušném místě bylo pojednáno) jest předmětem studia biologická stránka pohybu. Při výcviku rytmickém studujeme pohyb v různém čase a různé síle a při výcviku plastickém dělíme pohybem prostor a dáváme mu výraz, obsah.



Cvičení pohybu v prostoru

Především tedy pojednáme o výchově pohybu v určitém prostoru. Prostor, to je tichý,

nehybný společník tance, jehož si však nemůžeme odmyslit. Člověk při tanci zaujímá k prostoru určitý vztah, dělí jej, proráží svými pohyby, vyplňuje výdržemi a pod. Dalcroze dělí prostor kolem člověka kruhy všemi směry a očísluje jej, takže žák, zavolá-li se určité číslo, ví, který pohyb se na něm žádá. Laban si představuje kolem sebe kouli nebo icosaedr, t. j. dvacetistěn (viz knihu č. 51), v níž určuje své pohyby. Pohyb se podrobuje zákonu o pohybu, vybočuje ze své rovnováhy a tím se naskýtá možnost nesčíslných variací pohybů v této myšlené kouli.

Očíslování prostoru

Očíslovaným rozdělením prostoru kolem sebe jest možno snadno dosáhnouti stejnosti při vyučování kolektivním. Určité číslo vyvolá představu určité polohy a posunky všech jednotlivců utkví v témž myšleném bodě v kruhu nebo kouli, kterou si kolem sebe představujeme. Ale při tanci prýští z instinktivní pohybovosti a živelné fantasie takové množství pohybů, že jejich posuny a výdrže v prostoru není možno znamenati čili popsati.

Dojem tance je nepopsatelný

Snad proto, že dojem, jímž tanec působí, jest nepopsatelný a tudíž nezadržitelný a pomíjející, nebyl tanec pokládán za umění. Nezanechává dokladů, které by mluvily o jeho umělečkosti. Tanečník prožívá stavy hluboce umělecké, divák se rozechvívá dojmem pravého

uměleckého zážitku, — ale není tu možnosti zachytit výraz, prostorové promítání tanečních obrazů. V tom jest kus tragiky zapomenutých tanečních umělců, zapadlých uměleckých děl. Tanec jest umění, které se téměř beze stopy rozplyne. To jest příčinou, že se o tanci zachovalo velmi málo doložených zpráv a že jest těžko sestavovat historii tance. (Viz knihu: E. Siblík, Tanec, č. 62).

Písmo na znamenání tance

Mnozí se snažili zachytit tanec a jeho prostorové řešení písmem, aby se taneční skladby zachovaly budoucnosti. První pokus o písmo, jímž by se tanec zaznamenal, učinil podle článku Gert. Snell (v čas. Schönheit č. 51) již r. 1588 Francouz Arbeau Thoinot. V r. 1701 rovněž Francouz Feuillet vydal choreografii, které by se dalo dnes ještě užíti, kdyby ji byli pozdější taneční mistři nezbavili její jasnosti a jednoduchosti. Tímto písmem jsou nám zčásti podána díla Noverrova. V poslední době se hlavně Laban pokusil po dlouholeté práci sestaviti písmo, které by zachycovalo jasně a přesně posuny pohybů v prostoru, jímž by se zachovala bohatost pohybová v tanečním díle a tím i možnost jeho posuzování a analysování. Laban nazývá toto učení, jímž spojuje teorii prostorovou a učení choreografické, eukinetikou.

Eukinetika

Nicméně jest třeba, aby tu věda přišla na

pomoc umění. Jako se vědě podařilo zachytiti zvuk mluveného slova, tak se zajisté podaří vědě (vlastně se už daří) zachytiti pohyb v celé jeho živelní a výrazové intensitě pro budoucnost. Bude jistě úkolem filmu, aby učinil díla tanečního umění nesmrtelnými, aby umožnil studium a rozbor tanečních skladeb. Film a tanec

Výchova pohybu se děje symetricky nebo volně. Symetrie, to je harmonie, vyplývající z pravidelného rozdělení částí v určitém poměru ke středu celku. Symetrie pohybu vyžaduje jasného uvědomování pohybových přesunů a výdrží k rovině symetrie vlastního těla nebo k ose skupiny. V taneční symetrii má však býti vyjádřena živá aktivita a ne jenom ornamentální ustrnulost pravidelných obrazů. Volnost, nesymetrie jest vhodnější pro vyjádření tanečních koncepcí. Rušnost a rozmanitost scén, které se v prostoru rýsují, znázorňují snadněji duševní stavy. Nejsou tak vázány na pravidelné, počtářsky a kreslířsky vybroušené postoje a posuny, mají větší volnost výrazu, jest však nutno znát zákony spojování pohybů a jejich přirozený sled, jak bude ještě dále zdůrazněno. Jest třeba uměleckým vkusem vytušit, kam až jest možno jít přísně symetricky, aby se zabránilo nudě a tvrdosti, a kam až jest možno popustit uzdu nesymetrii, volnosti, aby nepůsobila dojmem chaosu a neunavovala nestejností. Jest

Symetrie

Nesymetrie

Úměrnost

možno spojovat též scény symetrické s volnými, jest však nutno dbát umělecké úměrnosti, stylu a obsahu tance, aby jednota podání nebyla rušena.

Pohyb obyčejný, pohyb umělecký

Pohyb může být buď zcela obyčejný pohyb všedního dne, nebo pohyb za účelem hygienickým (tělocvičný pohyb) aneb sváteční pohyb promyšlený, prožitý, procítěný — umělecký. Frank Thiess (ve své knize č. 52, str. 50 a n.) rozlišuje pohyby obyčejné a umělecké. Obyčejné pohyby nejsou rytmicky seřaděny. Rytmem se dá pohybu forma. Umělecký pohyb jest přesně zrytmisován. Obyčejný pohyb se koná za určitým cílem, pohyb umělecký jest účelem sám pro sebe. Výchovou pohybu má se dosáhnout toho, aby denní pohyby byly též krásné, umělecké, nejen účelné, aby byly krásné pro sebe samy. Pohyb umělecký má svůj zvláštní výraz, ne výraz nám všem zvyklý; obměňuje se ve formách stále nových a nových.

Výchova pohybu po stránce výrazové

Pohyb se tu tedy podrobuje analyse, výchově. Pohyb vycvičený technicky, zbavený tělocvičné ztrnulosti, uschopněný reagovat na všechny rytmy, dochází tu výchovy po stránce výrazové, umělecké.

Názory různých průkopníků

Velmi pěkně píše o pohybu dr. Bode v kap. Vom Wesen der Ausdrucksgymnastik (v knize č. 27). »Musíme dojít k tomu, abychom správně a jasně dovedli zhod-



notit, jaký jest ten neb onen pohyb, proč je takový a kdy má být takový a kdy jiný. Jeden a týž pohyb může za různých okolností, při různém doprovodu duševním, při různém nabití citem, energií, relaxí, při různé souvislosti s pohybem jiným a p. míti různý výraz«. Vezměme ku př. prosté předpažení a sledujme je v jeho nejrozmanitějších projevech; jinak se jeví při melodii veselé, jinak při tklivé, bolestné, dráždivé — jinak se bude jevit, budeme-li při něm prožívat city něhy, smutku, zrady, bázně, touhy, vášně atd. Nemluví jen pohyb, nýbrž vztah celého těla k němu. A na jiném místě praví: Čím prostší a přirozenější pohyb, tím jest životnější, čím upravenější, tím méně výrazný. Každý nerušený přirozený pohyb se jeví plasticky. Jest úlohou učitele najít v žákovi ty pohyby, jimiž se jeho plastická síla nejlépe uplatní. Pohyby napínání a uvolňování síly, které on nejdříve a nejvíce zdůrazňuje (současně i Menzlerová, jak naznačuje ve své knize sezn. č. 42), napomáhají žáku najít výraz. Pohyb původní jest nejvýraznější, má svůj rytmický karakter. Tedy není třeba výraz hledat, jest dán přirozeností pohybu. Podle Bodeho se zachoval přirozený výraz člověka ještě nejvíce ve švihu. Proto učinil švih středem své gymnastiky. Švih přináší k vědomí pocit proudících změn mezi napětím a uvolněním; vzněcuje tě-

Dr. Bode

Přirozený pohyb je plastický

Švih

lesnou živelnost a jest jejím nejzřetelnějším nositelem. Švihy jest nejsnadněji možno vznítit slabé povahy a pasivní temperamenty.

Dr. Hilker

Hilker (v knize č. 34) žádá, aby pohyb byl přirozený; říká, že krásný pohyb jest přirozený; stejně však možno říci, že přirozený pohyb jest krásný. Nazývá rovněž jako Louise Langgaard krásný pohyb čistým. Menzlerová soudí, že výraz přichází z nitra osobnosti, ze správného podání svého já. Správné napětí a uvolnění sil napomáhá výrazu. Stálé cvičení tohoto napětí a uvolnění způsobuje, že se i nejméně učelivý žák výrazu naučí. Žák pracuje ze sebe, nenapodobuje.

Ferand-Freund

Ernst Ferand-Freund v kapitole Schule Hellerau für Rhythmus, Musik u. Körperbildung (v knize č. 27) vyslovuje se o pohybu asi takto: Rytmus jest pohyb a proto jest třeba uřadit a vycvičit pohyb. To byl účel metody Dalcrozovy, spojit vnitřní rytmus s rytmem hudebním. Shoda hudby s pohybem není nic nového; nová jest však snaha, do tohoto přirozeného spojení vložit umělecký obsah. Jest zde jakási proměna hudby v pohyb, na níž rytmická gymnastika záleží; impuls však nejde jen z hudby, nýbrž též z pohybu.

Mensendiecková

Totéž žádá též Mensendiecková. Pohyb jest krásný, je-li účelný a vychází-li ze správného bodu, t. j. je-li přirozený. Ne výraz obli-

čeje, nýbrž výraz celého těla; i zezadu jest nutno poznat výraz. Dalcroze vyžaduje prostotu, přirozenost, neumělkovanost pohybu. Pohyb sám o sobě není mu však ničím, ceny mu dodává cit, který jej vzbuzuje. To, co nejde z duše, jest jen povrchní okrasou, nemůže působit umělecky, jest hledané a vylučuje prostotu a přirozenost. Poukazuje na tisícerou variaci jediného pohybu, užijeme-li všech prostorových možností a na tisíceré změny, užijeme-li i změn citových. Žák tvoří ze sebe, ale arci musí mít vzory, které napodobí. Možnost plastického výrazu jest tak bohatá jako možnost výrazu hudebního. Určuje 20 základních pohybů, z nichž lze všecky ostatní odvoditi. Dalcroze

Laban v kapitole Tänzerische gymnastik (kniha č. 27) i ve své knize (sezn. č. 48), ano, možno říci ve všech svých spisech, zdůrazňuje výchovu pohybu. Různý pohyb má různý výraz, ale nejen různý pohyb, i jeho síla a trvání přispívají k výrazu; tomuto projevu říká »rytmus« — a tvrdí, že není jen v hudbě. V pohybu jde o přemístění v určité časomíře a o změny určitou silou vůle. Tisíce pohybů je možno přeměnit podle síly, rozmachu, rychlosti. Způsob, jakým pohyby spojujeme, dává odlišné a zvláštní variace. Jest třeba studovati všecky pohyby. Jest celá gramatika pohybů, které žák musí ovládat. Neběží ani tak o krásu těla jako Laban

o pohyb. Pohyb musí říci tolik zraku jako hudba sluchu. Pohybem jest třeba rozechvít diváka, působit na jeho duši. Vážný tanec plyne harmonicky, dělí prostor v plynoucích liniích, groteska seká prostor nevázaně, bizarně atd. To, co jest při tanci nejdůležitější, není hudební doprovod ani děj, nýbrž pohyb. V uměleckém tanci jsou požadavky, které klademe na pohyb, nejdůležitější. Proto pohyb studujeme, analysujeme, popisujeme, podrobujeme určitému zákonu, t. j. zákonu o přirozeném sledu pohybů. Pohyb vyžaduje protipohybu. Odklon z těžiště vyžaduje pohybu směrem opačným na vyvážení rovnováhy. Vlna vyžaduje vlnu jako protipohyb. Jest tu určitý logický řád, podle něhož jdou pohyby za sebou, a při výchově nutno dbát tohoto řádu.

Přirozenost, prostota, pravdivost pohybu

Porovnavše takto stručně názory různých odborníků, vidíme, že se téměř všichni shodují ve svých názorech, pokud se týče plastického výrazu pohybu. Hlavními požadavky jsou přirozenost, prostota a pravdivost. Prostota a jednoduchost jsou však cíle těžko dosažitelné a i ve všem ostatním umění hledané a žádané. Umělecká touha dnešní doby se pne k jednoduchosti v každém výrazu, ať jest to úprava života, obleku, obydlí, ať jest to touha básníka po prosté kráse verše, touha malíře nebo skladatele po prosté formě jeho díla. K dosažení

těchto vlastností jest třeba umělecké vychovanosti. Jen tak jest možno mluvit o uměleckosti, která jest dalším nezbytným požadavkem, má-li výraz býti plastický.



Uměleckost pohybu

Kdy jest pohyb umělecký? Nutno si předně uvědomit, že estetický pohyb nemusí být ještě umělecký; estetická forma nestačí k tomu, aby naplnila pohyb uměleckým obsahem. Zde jsme u věci velmi důležité. Špatné, nesprávné pochopení toho, co jest umělecké, způsobuje, že se jako rytmická gymnastika podává mnohé, co s uměním nemá nic společného, co není vážnou, uměleckou prací. A tak se nám v poslední době vyrojilo množství škol, kde se učí jen estetické formě pohybu, kde se učitel domýšlí, že vykonal uměleckou práci tím, když sám sestavil žákům určitou skupinu pohybů, kterou žáci přesně i dokonale napodobí, a tak se postupuje až k nacvičení celých skladeb. Žák pasivně, mechanicky napodobí, nikde se tvořivě nezúčastňuje, jeho individualita se neuplatňuje. To jest postup zcela nesprávný, přímo zavržení hodný a ukazuje na naprostou nedostatečnost přípravy učitelovy. Noverre už v 18. stol. zavrhoval počínání tanečních mistrů, kteří sami sestavují skladby a nutí taneční sbor, aby je mechanicky napodoboval. Zde se nemůže mluvit o

Nesprávné pochopení uměleckosti pohybu

Napodobování

umělecké ceně vyučování. Takové školy mohou nanejvýše vykonat své poslání jako školy výcviku toliko technického. Snad se některý hranatý pohyb zakulatí, ale jest otázka, zda takový hranatý, svérázný pohyb není přirozenější a tedy podle uměleckého hodnocení krásnější než pohyb nechutně zakulacený, bez příčiny vlnivý, roztřepaný a vtíravě esteticky naučený. Nedovedu dost zdůraznit zbytečnost takovéto práce, která zůstává jen na povrchu věcí, která jest jen módou, okrasou a která vychovává k mělkosti a povrchnosti. Takový učitel se obyčejně nezabývá studiem vážné literatury rytmického umění, stačí mu umělecká knižní vydání obrázků, které se snaží s žáky napodobovat. Tyto školy mají jistě snahu po kráse, snad umělecké kráse, ale jsou za branami možnosti dospěti k ní.

Umělecká krása pohybu

Esteticky líbivé formě lze naučit, ale to není ještě umění. Možno nazvat takový pohyb krásným, ale tím není ještě řečeno, že má uměleckou hodnotu. V čem tedy záleží umělecká krása pohybu? Absolutní krása, k níž se umělec snaží přiblížit, existuje ovšem jen v ideálu. Krása tohoto světa jest jen krása relativní a subjektivní. Každý sám si tvoří i svou definici i svůj vztah ke kráse. Jiná jest krása umělecká, jiná krása skutečného světa a přírody. Krejčí ve své Psychologii (kniha č. 7, str. 298) píše:

»Krása jest výraz vnitřní a my ji promítáme do světa vnějšího. Krása není vlastnost reální, jest vlastnost ideální, vyplývající ze vztahu předmětu vnímaného k naší mysli«. Není tu jen pouhé vykonávání funkcí tělesných, jest tu stálá proměna energie svalové v energii krásna, jak praví André Lewinson v kap. Technik und Geist (v knize č. 57). Krása

Jest tu jakási duševní činnost, která vtělemím se v pohyb stává se výrazem. Pohyb je tu tlumočníkem citů, řečí niterních stavů emocionálních. A kdybychom se zastavili u Croceho Estetiky (kniha č. 5), neboť, zabýváme-li se otázkou uměleckého krásna, půjdeme nejdříve pro poučení k estetikům, kteří se zabývají estetikou jako vědou o výrazu, viděli bychom, že pokládá za umění vše, co vytvořila intuitivní aktivnost. Každý výraz jest uměním. Protože řeč jest výrazem, jest uměním. Tedy, protože pohyb jest výrazem, jest i uměním. Ovšem někdy větším, někdy menším, jako jsou i velcí i menší umělci. Každý člověk jest umělcem; málokdo velkým, skoro každý malým. (Předmluva dr. Em. Frankeho ve jmenované knize VIII.) Výraz jest uměním

Výraz jest tedy podle Croceho sám sebou už uměleckou činností. Vychází z duchovní aktivnosti, jejímž vnějškem jest fysické zachycení. Nebo jinak řečeno: intuitivní umělecké

Přeměna umělecké představy ve výraz

představy se proměňují v existence skutečné, výrazové. Tak povstává každé dobré i špatné umělecké dílo.

•

Výše uměleckosti záleží tedy na způsobu, jakým se projevuje výraz. A uměleckost pohybu jest charakterisována tím, jak se tato proměna představy v pohyb uskutečňuje. Zde se však naskýtají nové problémy. Jest třeba více dbát obsahu či formy? Všimněme si zase nejprve toho, co Croce soudí o tom ve své Estetice. Pokládá za spornou otázku, záleží-li estetický jev v obsahu či ve formě, či v obou, v obsahu i formě. Obsah jest mu nutným východiskem pro výrazový jev; avšak z kvality obsahu není přechodu do kvality formy. Obsah lze utvářeti ve formu, avšak, dokud není utvářen, nemá obsah určitých kvalit: nevíme o něm nic. Estetickým obsahem se stane, až jest skutečně zformován. (Str. 27). Umění ovšem není třeba pojmového obsahu (t. j. rozumového). Zato, jak píše na str. 41: Básníku, malíři, jemuž schází forma, schází vše, neboť schází sám sobě.

Obsah či forma?

Estetický jev jest povahy vnitřní, ale důležitá jest i jeho vnější forma. Neboť aby tu byl esteticky krásný pohyb, jest zapotřebí, aby vnitřní estetický zážitek byl vyjádřen vnější krásnou formou. S ní splývá téměř neuvědo-

měle obsah, jenž dal vznik tvůrčí myšlence. Pro naše umění jest to zvláštní lidská schopnost výrazová, rozehraná rytmem tělesného instinktu a projevená smyslem pohybovým v dokonalé estetické formě.

Obsah jest tedy věcí podružnější pro umění rytmického tance, není podstatou jeho uměleckosti. Vzpomeňme ještě, jak se o tomto předmětě vyslovují odborní badatelé v tanečním umění. Frank Thiess, který se (v knize č. 52) zabývá velmi podrobně a věcně řešením umělecké stránky pohybu, praví: Vlastní uměleckost, to jest pohyb těla utvářený dokonale rytmicky lineárně, který ovšem může vyjadřovat libovolný obsah jako lásku, žárlivost, trhání květin, který však nikdy nemá za účel tento obsah znázornit, nýbrž jest si účelem sám. Na str. 100, 105 a n. probírá pak otázku obsahu tance asi takto. Cena uměleckého tance nezáleží na podání obsahu. Zvlášť při hudebním tanci jest obsah podřadný. Většina tanců jest jen ornamentálních. Jako jest absolutní hudba, jest i absolutní tanec. Obsah snad byl více na začátku vývoje, čím dále tím více se žádá tanec pro tanec. A na str. 111: Kdyby umění mělo vyjadřovat skutečnost, bylo by zbytečné. Ale umění jest »jedinečné« a proto »nezbytné«. Uměleckost vnitřní formy tance způsobuje, že se nemůže spokojit jen podáním obsahu. Obsah tance

Obsah

Názory některých autorů

není věc, která jest jako nádoba obklopená formou, nýbrž slévá se s formou v jedno. To, co dává obsah, dává současně i formu. Ne tedy obsah podání, ale podání obsahu jest rozhodující pro uměleckost výrazu.

Ellen Tels (ve svém příspěvku do knihy č. 57) soudí, že umělecký obsah jest podmíněn uměleckou myšlenkou. Kde se dokonalý obsah shoduje s dokonalou formou, tam povstává dokonalé umělecké dílo. Poněkud odlišně vyslovuje své mínění Dalcroze (v knize č. 37). Pohyb sám o sobě není ničím; ceny mu dodává cit, který jej vzbuzuje. Proto tanec nemá ceny, byť byl sebe dokonalejší technicky, když nemá za účel vyjádřit lidské city v plné jejich pravdivosti. Žádá, aby umělec s obsahem hudebního díla podal i obsah sebe sama. Dr. Bode (ve jmenované již kap., kniha č. 27) žádá ne tak určitý výraz myšlenky, jako správnost pohybu; jí jest podmíněna plnost výrazu. Laban celým svým názorem vyžaduje v uměleckém tanci pohybu pro pohyb a ne pro vyjádření určitého obsahu.

Souhlasíme s názory zde vyslovenými. Znázorňovat tancem duševní obsah, to neznamená ještě tančit oduševněle. Nestačí jen spojovat síly tělesné s duchovními, jest třeba je zcelit, tvořivým žárem duše slít ve formu jedinečnou, nikdy se neopakující a vpravdě estetickou, která odpovídá tomu, co jest obsahem

Obsah i forma

nitra — jak už na počátku této kapitoly bylo řečeno. Znovu připomínáme nenapodobit, snažit se pochopit uměleckou činnost u jejího pramene a provázet ji z nitra k jasnému, rázovitému, ucelenému a působivému výrazu.



Výraz obličeje

Jest tu jedno nebezpečí, kterého jest třeba všemožně se vyvarovat — nebezpečí přehánění a herectví. Jestliže jsou tance, kdy tanečník jest skutečně i hercem — dokladem tanečního herectví jest již vzpomenutá skupina Jar. Kröschlové v Praze — pak hraje pohybem a ne výrazem obličeje. Pohyb musí vyjádřit nejskrytější záchvěvy duševní, pohyb sděluje psychický taneční děj, pohyb musí mluvit a ne výraz obličeje. Ani výraz myšlenky, obsahu se vnucovat nesmí. Mohli bychom znovu citovat všecky již jmenované autority, jak jednotně se tu stavějí proti každému přehnanému výrazu.

Názory odborníků

Ellen Tels (kniha č. 57, str. 44) říká: Obsah i forma kladou meze. Co leží mimo, ať nevyjadřitelný obsah, ať bezobsažná forma, nespadá již do uměleckosti tance. Tedy ani myšlenka ani obsah nesmějí bít do očí, ani technika tělesná (jak bývá u baletek), obé musí být v dokonalém souladu, lehce a hladce plynout v modulaci pohybové řeči. Werner Suhr (kniha č. 54, str. 37) praví: Obličej má se nechat bez výrazu.

Čím vnitřněji se tančí, tím přirozenějšího výrazu nabývá obličej. Ernst Schur (v knize č. 45, strana 16) rovněž žádá, aby obličej nerušil. Tanečnice se snaží někdy obličejem vyjadřovat duševní výraz — to nelze snést. To jest pantomima a ne umělecký tanec. Líčí, jak Pawlowa jemně obličejem jen jako zdálky tanec doprovázela. Hlava smí jen rytmicky doprovázet tanec bez výrazu obličeje. Aneb na str. 61 praví: »Když se mimika tlačí do popředí, ztrácí tanec na volnosti; pozornost se soustřeďuje na obličej, na výraz. Odvrací se zájem od těla, pohybu.«

Souhlasné jsou i výroky ostatních autorit. Duše se vyjadřuje v tanci ne obličejem, ale výrazem těla, pohybem. Obličej nemá co vyjadřovat, jako též nemluví; má zůstat nezúčastněn. Obličej nesmí vystupovat z rámce celku. (Joe Jenčík, kniha č. 63.) Tanečník, nestačí-li gesty, dohrává obličejem, a to člověka s jemným citem uráží. Ničeho se nedosáhne mimikou, všeho intensitou pohybu. Ani komičnost nesmí být podávána obličejem. Tanečnictví jest ztělesnění pohybového smyslu a nesmí se zaměňovat za herectví. Herec podává osoby jiné, tanečník sám sebe (Laban).

Výraz plyne přirozeně z nitra a nesmí se tedy žádným způsobem vynucovat, ani přehnaným výrazem obličeje ani přehnaným pohy-

bem. Tanečník podává sebe pravdivě ve svém prostém lidském výrazu a nesmí usilovat o nic víc než o nenucenost a přirozenost vyjádření ve formě zkrásněné, zvroucněné a zušlechtěné.

●

Praktický výcvik

Z toho, co tu bylo řečeno, vyplývá, jak odpovědně a opatrně si musí učitel vésti, aby výsledky jeho vyučování měly uměleckou cenu. Hned od první hodiny musí učitel dbát toho, aby žáci tvořili spolu, t. j. aby byli nuceni sami svými pohyby řešit dané otázky. Je přirozené, že i tu předchází výcvik před pohybem (jako ku př. před psaním vět a myšlenek předchází čárkování a psaní písmenek a slov). To se činilo již ve výcviku tělesném i rytmickém, ale až zde se zabýváme pohybem speciálně po stránce výrazové.

Spolutvořivost žáků

Chůze, běh

První péče jest věnována chůzi a běhu. Bezvadná chůze, uvolněná, bez jakýchkoli ztrnulostí ve všech tempech a výrazech probírá se až k mechanickému nacvičení. Při dávání výrazu do chůze vedeme si takto: Diktujeme ku př. — Jdete velmi rychle — jste unaveni — jdete zvolna — únava se stupňuje — sotva vlečete nohy — potkali jste někoho — únava zmizela — poskakujete si vesele — jdete do kopce — s kopce útěkem — jdete do schodů — jdete rázně, vojensky — doháníte někoho — ztěžu-

jete si chůzi — (ku př. dvakrát se dotknete špičkou země, než nohu položíte) — nesete něco těžkého, táhnete něco, tlačíte vozík — jdete po kládě — skáčete přes šňůru atd., atd. Dobrý klavírista doprovází přirozeným výrazem i v hudbě a tvoří se tak užitečná zábavná cvičení, jimiž žáci dosahují přirozeného výrazu chůze.

Základní pohyby výrazové

Probíráme dále celou abecedu základních pohybů výrazových (Dalcroze jich podává 20), různě je kombinujeme, logicky seřaďujeme, hledáme nové formy z bohatství duševních popudů, sledujeme pohyby práce a pohyby ze života. Každý takový prvek pohybový studujeme, měníme, nabíjíme různou energií a určujeme podle toho jeho výraz. Korigujeme pohyby a osvobozujeme je od všech zbytečných pohybových přívěsků, jimiž hlavně začátečnice své

Přehánění

pohyby zatěžují. Přehánějí, takže pohyby pak postrádají harmonie a klidu. Učitel musí dobře rozpoznat, co jest nepěkná zbytečnost a co snad rázovitost, neboť tu jest třeba zachovat. Ale každá umělá ozdoba pohybu, chtěná estetická příkrasa jest nemožná, nepřípustná pro správný plastický výraz, má-li být umělecký.

Tak se postupem času proberou všecky možné základní plastické pohyby ve všech změnách prostorových i výrazových. Spojují se různě a užívá se jich rejově, ve skupinách a p. jak jest z dalšího výkladu zřejmé. To jest asi

technická část plastického výcviku, při které jediné jest možno napodobit, řídit se vzory. To jest napodobení racionální, vědomé, na základě rozumové rozvahy. Tak ku př. cvičíme vysílání pohybů. Utvoříme kroužky po čtyřech neb osmi cvičenkách. První cvičenka vždy vyšle pohyb, druhá, třetí, čtvrtá po čtvrťových intervalech napodobí týž pohyb. Zprvu se vybere cvičenka dobrá, zkušenější, pak se střídají; v kroužku po pěti nebo devíti se dosáhne toho, že vždy nová cvičenka určuje pohyb k vysílání. Hudba mechanicky doprovází ve čtvrťových dobách. Tato cvičení jsou zábavná a nutí žačky k vynalézavosti i přesnosti v napodobování a provedení.

Napodobení racionální

Jindy táž cvičení provádíme v řadě 4 nebo 5 za sebou. Při valčíkovém tempu první žačka podá určitý pohyb v prvním taktu; v druhém přejímá ten pohyb druhá, v třetím třetí atd. a jeví se nám tu pohybový kanon, neboť v každém taktu první vysílá nový pohyb. Cvičení toto konáme při pochodu, v každém taktu jeden krok. To jest tedy již cvičení dosti komplikované. Učil-li první způsob pohybům rázným, krátkým, odměřeným, tento druhý způsob vyžádá si pohybů pozvolnějších, jemnějších, plynějších a znamená výcvik chůze volné, vázané, která jest s počátku kamenem úrazu.

Pohybový kanon

Nyní přijde studování charakteristických

Pohyby tahu a tlaku pohybů ze života. Dvojice cvičenek ku př. kráčí, držíc se za ruce tím způsobem, že jedna uvolní tělo tak, že se jen zcela pasivně poddává síle, kterou ji druhá cvičenka táhne ustupováním vzad; na povel vymění energii nebo jiným způsobem přerušují cvičení. Jindy jedna cvičenka klade odpor tak, že druhá jest nucena silou donutit ji k ústupu. To jsou cvičení tahu a tlaku.

Pohyby ze života

Představujeme si nyní různé činnosti z denního života a podáváme je tak, aby pohyb byl zcela přirozený a odpovídal energií a výrazem oné činnosti. Proto jest třeba, aby si učitel všímal přírody, života společenského, práce, života zvířat, společenských typů, aby studoval i jejich výrazový projev a učil i své žáky takto si všímat života. Tak ku př. táhneme těžký předmět, zdviháme a překládáme jej, nosíme v rukou, na zádech, na ramenou, na hlavě, vrháme předmětem těžkým, lehkým, na malou vzdálenost, na velkou, pohybem volným, prudkým a p. Všímáme si i výkonů pracovních, jejich rytmu a plasticky je stylisujeme. Tak ku př. pečení chleba, praní, sečení, čerpání vody, zvonění a j. vyžaduje množství pohybů, které, jsou-li rytmicky a plasticky upraveny, podávají nám pohyby dokonale krásné a výrazové. Bereme tedy látku ze života kolem sebe, snažíme se zachytit i rytmus i výraz životních

Pohyby práce



projevů. Žákyně jest volána, aby cvičila poblíž klavíru. Klavírista zachycuje dovedně rytmus, který žákyně při cvičení projevuje; ostatní upravují své pohyby podle slyšeného rytmu, který jest však vyvoláván rytmem činnosti, práce.

Impuls vychází od cvičenky

Vznikají tu zase možnosti bohatých změn nebo úprav výrazových, zábavných, rejovitých, jako je kulování, bruslení, honička, střílení šípem a j., kdy cvičenka se cvičenkou nebo skupina se skupinou si vyměňují úlohy, útočí na sebe nebo před sebou unikají.

Tu tedy vychází impuls od cvičenek samých. Jindy učitel zase vsugeruje děj, který žáci procvičují, a hudba snaží se jej též vyjádřit. Učitel tu vyvolává slovem náladu, jíž se žáci poddávají, vyvolává myšlenku, která se vtěluje v čin. Ku př.: Mrzne — mrazivý vítr — sníh bičuje tvář — dítě bloudí, stěží vzdoruje zlému živlu — volá — vzpírá se — jest znaveno — klesá — znovu se vzpružuje — choulí se — chce si odpočinout — ohřívá ruce — usíná. — Anebo jiný děj: Mrzne — slunko svítí, sníh se jiskří — přiběhne tlupa dětí — budeme dělat sněhuláka — a dále již není třeba mluvit. Fantasie žáků se tu předhání, aby při hudbě, která vyjadřuje veselé skotačení, vykouzlila před našimi zraky sněhuláka, kterému nechybí ani dýmka v ústech ani hůl v ruce. Žáci, roz-

Učitel vsugeruje děj

radostnění nad svým dílem, dávají se v rej kolem sněhuláka, až slova: — stmívá se, musíte domů — — přerušují veselé dovádění a končí cvičení.

Učitel koriguje

Učitel sleduje bedlivě hru. Vytýká pak chyby, kterých se žáci dopustili. Buď se dávali příliš unášet hrou a zapomínali poddat se rytmu hudby, anebo zapomínali své pohyby stylisovat, upravovat, anebo si nechali unikat krásné momenty k plastickému vyjádření. Začíná se tedy rej po druhé a nyní žáci nemyslí již jen na hru, ale i na práci plastickou.

Sympatické záření

Tento způsob vyvolává vztahy, při nichž se přenášejí city s osoby na osobu a nazývá se sympatickým zářením čili radiací. I sugestivní přenášení myšlenek i sugestivní přenášení citů jest velmi důležitý činitel ve výcviku plastickém.



V popsaných způsobech jsme se snažili o výraz nějaké funkce nebo nějakého děje. Tím však se nekončí plastický výcvik. Třebaže žák pracuje samostatně a projevuje svoji fantasii individuálně, bez napodobování, přece ještě není tím vyčerpán úkol plastického výcviku. Zbývá

Pohyb pro pohyb

ještě pohyb pro pohyb, radost pro radost, tanec po tanec, t. j. vlastní umělecké pohybové tvoření, které jest cílem rytmického školení. Cílem ovšem ve formě vrcholného uměleckého

výrazu, na jehož práh musí učitel žáka dovésti. Pak už jest čas, aby žák samostatně umělecky tvořil, a učitel má mu poskytnout možnosti k této tvořivé práci.

Jakým způsobem si vedeme, abychom vychovali v žákovi individuální pohybový smysl? Jsou tu zase dvě možnosti, t. j. dva způsoby výcviku: podle hudby a podle vlastního rytmu. Volíme-li hudbu za impuls, kterým se má pohybový smysl projevit, tedy vybíráme hudbu, jejíž rytmus jest vhodný k projevení rytmu tělového. Zahrajeme dva tři takty a necháme je žáky procvičit, jak je napadne. Stupňujeme-li náladu rytmu, stupňuje se i rozpoutanost pohybového smyslu v projev živelné radosti; změníme-li výraz rytmu, mění se i výraz nálady pohybově. Obyčejně bez návodu se projeví silnější individualita u žáka tím, že svým gestem, svým způsobem strhne okolí, takže vzniknou skupiny, které různým způsobem na sebe reagují, oddělují se, spojují, přetvořují atd.

Impuls z hudby

Silnější individualita strhuje

Jindy jsou žáci zcela v sebe pohrouženi a jen ze sebe a pro sebe tančí, víří, pohybují se, tu vážně, klidně, vznešeně, tu dováděvě, groteskně, podle toho, jakou hudbu volíme. Učitel povzbuzuje ty, kteří nemohou nalézti svůj výraz, sleduje ostatní, pozoruje, zda se jeví u nich svérázný či umělecký výraz, dává rady, koriguje, nechává žáky občas cvičit samostatně v

Žáci korigují

kruhu a ostatní jsou povinni posuzovat, hledat správnosti a vytýkat chyby a p.

Přirozeně se postupuje od rytmů prostých až k složitým — až se dojde k improvisaci, t. j. k tvorbě na základě citového dojmu, vzrušení.

Improvisace

Improvisace, to jest nepřipravené, často též nelogické vyjádření dojmů. Řídí se celkovou náladou, emocemi vyvolanými hudbou či vlastní fantasií. Tyto emoce jsou v rytmice hlavním hybným elementem.

Pohyby bez hudby

K stejným důsledkům, t. j. k improvisaci, k projevení emocionálních stavů, dojdeme i výcvikem podle způsobu druhého — bez hudby. Postup jest podobný, jen impuls nutno hledat ve vlastní osobnosti.

Impuls z vlastní osobnosti

Údery gongu, bubínku anebo prostého pohroužení se v rytmus vlastního dýchání, který pohybem sledujeme, vydráždí žáky, aby pohybem reagovali. Údery se stupňují, rozpoutanost vzrůstá, žák se poddává náladě vyvolané kolektivním prouděním snahy o pohybový projev. Zase vystupují tu silnější individuality jako prvky iniciativní, vodivé, napodobené. Je totiž ještě jeden druh napodobení, který jest připuštěn, kterému se nevyhneme a který při vyučování kolektivním jest mocným

Napodobení ideomotorické

činitelem, napomáhá a usnadňuje. Je to napodobení ideomotorické, které neuvědoměle nutí k imitaci. Zvláště u dětí toto neuvědomělé napodobení má veliký význam. Ale snahou a povin-

ností učitele tu je vést žáky tak, aby rytmickou krásu vyzařovali z nitra a ne napodobením, neboť tanec jest umělecký projev života a umění nenapodobuje.



Posledním požadavkem plastického výcviku jest studování skladeb. Skladba jest samostatné, promyšlené a podle zákonů uměleckého tvoření logicky spořádané podání citových zážitků pohybem. Skladby mohou býti nejrůznějšího genru: vážné, chorálové, lehké skizzy, bajky, veselé, groteskní scény, s určitým obsahem nebo bez obsahu, s hudbou nebo bez ní, s doprovodem zpěvním, slovním, střídavě slovním, zpěvním anebo hudebním atd., jak je právě volí originální nápad umělce. Možno při nich uplatniti nejrůznější stylové koncepce rázu klasického, renaisančně ornamentálního, gotického, empirového — až k nejmodernějšímu pojetí expresionistickému, skladby přísně symetrické, až bezuzdně volné, podle rázu obsahu nebo hudby, ovšem vždy s požadavkem umělecké jednoty celku. Skladba Různé druhy skladeb

Chtěli bychom se tu zvláště dotknouti alespoň dvou pohybových skladeb těch, které jako krajní body uzavírají skladby ostatní. Jsou to pohybové chory a grotesky, oboje jsou oblíbené předměty tanečních koncepcí. Chory jsou pohybové skladby obsahu většinou vážného. Chory

Jsou jedna z nejstarších tanečních forem. Jejich obsah se mění podle kulturních požadavků doby. Hledaným tématem pro chorové tance jsou staré náboženské látky, heroické, politicko-historické události; mají však již jen smysl legendární. Stejně oblíbeným námětem pro chórové skladby jsou též staré pověsti a mytologické báje. Kdyby se měl hledat námět pro chórový tanec ze současné doby, pak by měl asi ráz sociální.

Pohybové chory Dalcrozovy

V nové době první chórové taneční scény pořádal Dalcroze. R. 1903 předvedl za vedení Firmina Gémiera svůj Vaudoiský festival v Lausanne s 1800 účastníky. Známy jsou též slavnostní hry Dalcrozovy z doby jeho pobytu ve škole v Hellerau (r. 1911 Orfeus) a v Ženevě.

Pohybové chory Labanovy

Zde jest třeba zmínit se též o pohybových chórech R. Labana. R. Laban založil r. 1923 v Hamburku pohybové chory, v nichž vystupují jednotlivci nejrůznějších vrstev. Z prvních jeho chorů jsou známy zvláště Prometheus a Agamemnon. Laban způsobem originálním jde tu za vytčeným cílem: probudit pohybový smysl člověka, vyvíjet jej a zušlechťovat a tímto vytříbeným pohybovým smyslem přispívat ke zvýšení životní výrazovosti. V časopise »Schönheit« (č. 51 II/84) podává Laban studii o smyslu pohybových chorů.

Nesmíme tu zapomenouti ani na pohybové

scény při sokolských sletech (zvláště Marathonská), které jsou vlastně též pohybovým chorem ve velkém měřítku a jsou předváděny s úspěchem a přijímány s nadšením. Kdyby bylo možno udržet takovýto chorový výcvik soustavně a pravidelně (jako u Labana dvakrát týdně), pak by bylo možno naučit žáky, aby své úlohy prožívali a ne jen hráli a to by těmto chorům dodávalo pravou hodnotu a získávalo nejen nadšený potlesk, nýbrž i zasloužený úspěch umělecký.

Sokolské scény

Groteska jest oblíbený genre tanečního obsahu. Třebaže rozesměje, musí být vážná; komika se tu mísí často s tragikou, smích obecenstva s rozervaností paňáci. Je to výrazně zesílené podání profilů osob, jejich vad a směšností, je to jemně psychologicky zachycené chápání životních situací, jakási karikatura podaná pohybem. Groteska musí být duchaplná, stylová, svérázná. Ne každému umělci se hodí tento genre; jest k tomu třeba zvláštní výrazové schopnosti.

Groteska

Ke skladbám se má přistupovati už s dokonalou přípravou jak tělesnou, tak rytmickou a plastickou. Jako jest možno skladby dobře i špatně zahrát, tak jest možno stejně je dobře nebo špatně zatančit. Při studiu skladeb padá ještě více na váhu vše, co zde bylo již řečeno. Jde-li o skladbu hudební, tedy běží předně o

Studíum skladeb

otázku výběru. Vždy se lépe vyjímají a vhodnější jsou skladby lehčí, s rázovitým, živým rytmem, který se svým způsobem přímo tělu vnucuje. Skladba příliš těžká, melodicky i harmonicky velmi složitá klade velké požadavky na chápání sluchové a divák nestačí současně dobře sledovati i obrazy pro oko. Skladba taková zanechává často neuspokojení a nepochopení. Volíme tedy skladby lehčí, průzračnější, s živým, bohatým rytmem.



Hudba jako základ

Dále jest třeba zaujmout k hudbě určité stanovisko. Hudba může býti skladbě základem, který se věrně a přesně vyplní pohybovým obsahem tak, jak toho hudební obsah vyžaduje. K tomu jest třeba dobře hudbu ovládnout, takt po taktu studovat a snažit se zladit a projevit přesně s obsahem hudebního díla i obsah svého nitra. Duševní stavy se tu upínají k myšlenkám hudebním a splývají s nimi v jeden celek. Úlohou učitelovou jest tu uvést žáka na cestu správné transformace hudebního díla, aby nebylo pouhou vnější reprodukcí, nýbrž aby obsah hudebního díla prošel žárem duše a stavil se s obsahem nitra v jeden celek, jeden projev, který působí dojmem harmonické jednoty pro oko i ucho. Tanečník jest tu určitým způsobem vázán, zato má práci usnadněnu tím, že rytmus

melodie vyvolává představy, které se lehce vybavují a memorují s pomocí vjemu sluchového.

Volnější práci má již ten, kdo volí hudbu jen jako doprovod k tanci. Ten již neodpovídá za hudební dílo, jemu hudební dílo je jen podkladem, podmalováním tance, ne základem. Jest věcí uměleckého vkusu, aby tanečník dovedl vystihnout a umělecky spojit to, co z hudby chce vyjádřit a čeho chce jen použít jako pozadí na zvýšení tanečního efektu a zesílení dojmu. Nálada hudby musí ovšem být ve shodě s náladou tance a výkon musí stejně působit dojmem jednoty, celku. Hudba volný doprovod

Třetí pak, nejnovější způsob podání tance, jest tanec bez hudby — to jest studování skladeb, které už nemají kostry a podpory v rytmu hudebním; představy tu vyvolávají taneční rytmus. Skladba bez hudby jest skladbou obrazů, které jdou v řadě za sebou a vyvolávají obrazy stále další. Rytmus, který tryská z nitra osobnosti, vyvolává tyto obrazy a jest jimi zase podněcován a stále vybavován. Žák jest zcela v sebe pohroužen a ze sebe čerpá — ale není to nějaký pohybový chaos, který tu plyne, nýbrž rytmus, který lze zcela jasně charakterisovat, rytmus určitý a výrazný, tak jako každé gesto, které jej projevuje, má svůj ráz a charakter. Největším drážditelem jest tu ticho — z ticha se rodí síla — tu a tam úder gongu ve výmluv- Skladby bez hudby Rytmus lze jasně charakterisovati

ném tichu jest novým podnětem, vyvolá další větu k větám předcházejícím.

Skladba bez hudby jest těžká, jest vrcholným projevem tanečního umění. Nemá mluvit svým obsahem, ale má chytit pohybem, vyvolat náladu a vznítit umělecký požitek. Jest těžká též pro diváka.

Divák

Divák se může lehce klamati domněnkou, že pochopil umělecký význam skladby, pochopil-li a porozuměl obsahu. Naše ucho jest lépe přizpůsobeno chápat rytmus než naše oko; proto tanec, který jest doprovázen hudbou neb který jest jejím výrazem, působí plněji a intensivněji na diváka a spíše v něm vykouzlí umělecký požitek než tanec bez hudby. Tu musí divák tvořit spolu, aby sledoval řadu obrazů, které se tanečník snaží vyjádřit. Několik takových čísel jistě by diváka unavilo a neuspokojilo, neboť jsme příliš zvyklí na sluchový požitek při tanci vedle požitku zrakového.

Požitek sluchový vedle zrakového

První dojem působí nezvykle, ale brzo se naučí divák rozumět a působit spolu při tanci bez hudby. Jako ku př. při kopané doprovázejí diváci hráče nejrůznější gestikulací, tak i při tanci bez hudby bude divák gestem reagovat na dojem, který v něm tento tanec vznítí. Kdežto na sluchový požitek jsme již tak zvyklí, že klidně a bez tělesného vzrušení dovedeme vyslechnouti nejtěžší hudební skladby, i tanec s hudbou, naproti tomu zrakový požitek, kterým za-

chycujeme taneční rytmus, jest pro nás novým jevem, novým způsobem chápání a bude živelně působit i na projev diváka, ať sympatický, ať odmítavý.

Postup při skladbě nehudební

Výcvik tohoto způsobu tance se děje zase postupně od skladeb zcela jednoduchých, prostých, průhledných. Jako v hudbě nesmí být žádný falešný tón, tak ani zde nesmí být žádný pohyb, který by falešně působil na zrakový dojem. Požadavek jednoty, linie a logického scelení, jak již na začátku této kapitoly bylo řečeno, jest tu ještě zřejměji žádoucí a nutný.

Někteří žáci nedovedou jinak, než že si všecky rytmy, i které si sami ze svého nitra skládají, uvnitř zhudebňují, podkládají melodii a stále je slyší. To by odpovídalo předpovědi Dalcrozově, že jest možný tanec bez hudby tehdy, až všecky rytmy v těle budou zhudebněny. Nicméně jest možno přeměňovat v pohyb ten rytmus, který se jeví jen jako vnitřní rytmus, bez zhudebnění, jehož jediným projevem jest pohyb; a to jest podle Labana, Böhma a j. nejvnitřnější tanec, který nic nechce říkat, nic znázorňovat, jen tančit — tanec pro tanec. Ale zde pozor. Tanec jest vždy samostatný projev umělecké osobnosti. Není uměleckým tanec, který by podával jen dresuru těla bez podání vnitřních citů, není uměleckým stejně jako ten, který by jen reprodukoval hudbu bez osobního

Tanec pro tanec

uměleckého požitku. Umělecké je tedy jen to, co se v duši přerodilo, přepracovalo individuálním pojetím a vtělilo v novou, jedinečnou estetickou formu, to, co v radostném vzrušení fantasie jest bičováno šlehy nedůvěry, nejistoty, věčné nespokojenosti opravdového umělce. To znamená být umělcem, být v radosti, úzkosti i bolesti tvořitelem uměleckého díla, jež jest vrcholem pohybového školení, vlastním pohybovým uměním — uměleckého tance.

Co jest při tanci umělecké

●

Ovšem učitel nemůže naučit žáka uměleckému tanci. Proč? Umění nelze naučit, jak jsme již dříve pravili. Ale musí umět dovésti žáka až na práh tohoto umění, t. j. k tomu, aby samostatně dovedl skladby chápat, studovat, skládat a předvádět. Pravda, není možno každého žáka dovést až k tomuto vrcholu uměleckého výcviku, jest nutně třeba u žáka nadání, schopnosti intuice, tvořivosti. Noverre (v kn. č. 60, str. 45 a 62) říká: Komu chybí genius, ten to nepřivede nikam. — Jak překonati překážky, překročiti hranice prostřednosti, nedostal-li tanečník do vínku símě tohoto umění? Emil Utitz (v knize Die Überwindung des Expressionismus, str. 110) praví: »Tanečně nadaný jest ten, jemuž se podaří přeměniti dojmy okolního světa v pocity tělesně duševního napětí«. Učitel nesmí býti v pochybnosti o žákově nadání, ne-

Jest možno umění naučit?

Nadání

boť to se projeví velmi brzy. Nesmí zaměňovat touhu, píli, snahu za talent — to nestačí. Absolutní nadání jest jev velmi vzácný, mezi tisíci ojedinělý a vždy se ve vhodném prostředí projeví. Nejčastěji má žák jen jednostranné nadání, ku příkladu pro výcvik tělesný neb rytmický, anebo jenom pro plastický, nebo jest nadán jen tvořivou obrazivostí, kterou však nedovede realisovat. Kde jest nadání opravdové, tam jest i síla k tvořivé realisaci; bez této síly vlastně není nadání, ona jest jeho nezbytnou částí.

Podporovat talent

Takovýto talent jest věc velmi vzácná a jest povinností učitele, aby každý takový talent podporoval a umožnil mu cestu k naprosté umělecké vyškolenosti. Když pak nadejde doba, kdy sám nemůže mu už podat více, tedy jest třeba vyslat jej k učitelům novým, aby se jeho školení dostalo všestrannosti.

Umělec či učitel

Ale tu jest dobře vědět, k čemu učitel žáka vychovává, zda k povolání výkonného umělce či k povolání učitelskému. Kdesi jsme četli, že Dalcroze vychovává vynikající učitele, Laban vynikající umělce. Pěkně jest o tomto psáno v Labanově sešitě v čas. Schönheit (viz sezn. č. 51, str. 288 a n.). Jakmile umělec zařizuje školu, už od uměleckého cíle sestupuje ke kulturně-výchovnému. S tím souvisí mnoho různých povinností jak pro umělce, tak pro učitele, neboť každému z nich jde o jinou věc.

Pro umělce jest to rozštěpení. Síla umělecká nutí k tvořivosti, k sebevýchově jakožto umělce — školy nutí k povinnostem vyučovacím, organisačním, dozorčím. Umělec si nechá vše, co dovede, pro sebe, učitel musí všecko sdělit. Stane-li se umělec učitelem, jeho mocný vzruch tvořivý tříští se a rozdává na drobty dovedností; ovšem každý žák nedovede stejně daru svého učitele využíti. Vliv umělcův na široké obecenstvo se mění při povolání učitelském v působení na jednotlivce; jest to jakási přeměna práce učitelovy. Učitel neví, zda jeho působení bude správně pochopeno a správně dále reprodukováno, či zda nebude zkresleno, nebo dokonce nevděčně zapřeno.

Umělec vše pro sebe

Učitel vše sděluje

Práce učitele

My jsme si vzali za úkol mluvit zde k učitelům a jim jest spisek věnován. Upozorňujeme je znovu na to, co už na počátku bylo řečeno. Jest třeba odstoupit od své vlastní osobnosti, chce-li učitel správně, věcně a spokojeně vykonávat své poslání.

●

Praktický výcvik učitele vyžaduje dále ještě určitého rozhledu v několika otázkách, jichž se tu chceme stručně dotknouti. Běží především o otázku prostředí pro rytmická cvičení, tanec, vnější dekorace, t. j. o otázku prostoru, kostymu a světla. Jestliže se dříve scénické úpravě nevěnovala téměř žádná péče,

Prostor, kostým, světlo

jestliže se kostymy volily náhodně a jestliže se světlo plnými proudy slévalo na tanečnici — dnes jsou zde určité požadavky vkusu, vyspělejšího uměleckého nazírání, ke kterým nutno přihlížet a které nutno respektovat.

Rozlišovat rytmiku, tanec

Především nutno rozlišovat rytmiku jako předmět vyučovací a tanec jako vrcholný výkon rytmického umění. Nejpřirozenější prostředí pro rytmická cvičení jest příroda, nejvhodnější kostym černé tričko, nejsprávnější osvětlení slunce s nebe. To však jest v našem podnebí možno jen v době letní. Jest radno, aby se učitel zařídil tak, aby mohl svým žákům poskytnouti tohoto svátku těla i duše, jakým jest cvičení v přírodě. To, co si nemůže dovolit jednotlivec, aby sám v přírodě poblíž města svlékl se do tričtka a užíval pohybu v lázni sluneční, to si může dovoliti celá škola, aniž se kdo cítí pohoršen. Má to naopak ještě výchovný vliv na obecenstvo, které se učí přirozeným zrakem dívat na věci nejpřirozenější — (tak jako dnes už není nemístného studu při společném koupání mužů, žen i dětí). Housle, flétna, harmonika a zpěv jsou hudební možnosti při doprovázení cvičení v přírodě, koupel v řece nejlepší sprchou po cvičení. Vhodná by byla cvičení v zahradách a na střechách tam, kde není možno využíti přírody plné.

Rytmická cvičení v přírodě v tričku při slunečním světle

Pro cvičení v místnostech jest nám spoko-

Tělocvičny, sály

jiti se místnostmi tak, jak poměry dovolují, v tělocvičnách a sálech. Je však nutné žádati absolutní čistotu (jak už ostatně na počátku bylo řečeno). Učitel nesmí dovolit, aby někdo vstoupil do místnosti obut, neb aby se místnost propůjčovala k účelům jiným než tělocvičným, ku př. k večírkům, kde se kouří a p. Pro toho, kdo se nově zařizuje, jest snad zbytečná připomínka, aby si prohlédl moderní, vzorně zařízené ústavy s podlahami pružnými, ventilacemi, vhodným světlem a sprchami.

Prostředí pro vystoupení

Nám tu jde však hlavně o prostředí pro vystoupení, kterými školy seznamují veřejnost se svou prací.

Příroda

Jsme odkázáni na vystoupení buď v přírodě — to jest velmi obtížné a dosud nezvyklé — aneb na sály divadelní. Pro přírodu by se hodily spíše velké sborové koncepce a bylo by tu třeba, nehledíme-li k vlivům počasí, řešit skladby vzhledem k prostoru, kterého by se mělo použíti.

Sály divadelní

Obvyklejší jest u nás vystoupení v sálech divadelních a tu jest třeba přihlížeti k daným poměrům, které mají často velké vady. (U nás v Brně ku př. nedostatečná velikost jeviště v Redutě, jediné možné místnosti pro produkce rytmické, dále prkenná, hrubá podlaha, pokrytá drsným kobercem, na němž se nohy do krvava

zraňují při těžších výkonech rytmických, neboť se cvičí bosýma nohama.)

Pro vystoupení žaček a pro předvedení většiny rytmických čísel jest nejvhodnější úprava jeviště tmavým suknem bez kulis. Na tmavém pozadí se nejlépe odráží bělost těla i barev kostymů. Nicméně jsou možné různé odchylky od této osvědčené zvyklosti, mají-li určitým způsobem zvyšovat dojem neb doplňovat náladu a výraz tance. Více než kde jinde jest tu třeba uměleckého návrhu a uměleckého řešení, neboť i prostředí jest částí tance a musí přispívat k nutné umělecké jednotě.

Úprava jeviště



Totéž platí i o kostymu. Otázka kostymu jest stálý předmět úvah při předvádění pohybového umění. Moderní názor o kostymu najdeme už u Noverra, který žádá, aby kostym doplňoval bohatost obrazu. Kostym má zdůrazňovat pohyb a dále působit též barvou, hrou barev a souladem barvy kostymu a jeviště. To jest ještě dnes všeobecný názor o kostymu při tanci. Má doplňovat myšlenku a zvyšovat taneční efekt, čili být uměleckým doplňkem taneční formy i obsahu.

Kostým

Jsou názory, které pokládají nahé tělo za nejvhodnější pro správný výraz pohybu, a ně-

Nahé tělo které školy (jako Jenny Gertz, Laban) podávají nám fotografické ukázky pohybových skupin, kde muži, ženy i děti tančí pospolu nazí. Druhý názor tvrdí, že se pohyb láme v kostymu, že teprve kostym plně uplatňuje jeho výraz. Ernest Schur (v knize č. 45, str. 14) píše, že kostym tvoří přechod od nepohyblivého trupu k pohyblivým údům, kdežto u těla nahého rušivě působí právě to, že se ruce a nohy pohybují na pevném středu jako na panáku. To ovšem je názor starší; dnes se propracovává trup k stejné pohyblivosti, a nemá-li možnost vybočit ze svého středu, tedy má tu možnost doprovázet a vybavit každý pohyb tak, že jest zřejmé, jak jest trup živou vysílací stanicí pohybu a tvoří s ním jednotu.

To by tedy nebyl důvod, pro který bychom nahé tělo pro tanec zavrhovali. Ale třebas pokládáme nahotu za něco čistého i vznešeného, musíme nicméně uznat, že jest k tomuto názoru třeba lidí vysoce eticky založených a že jsme v našich poměrech a v našem prostředí nedospěli ještě této výše nazírání; jest třeba řešit tuto otázku podle našich poměrů. Nahotu při cvičení mohli bychom u nás připustiti a podporovati jediné při tělesné výchově, ku př. podle systému Mensendieckové a při tělocviku nápravném v užších a důvěrných kroužcích žen nebo mužů odděleně.

Jest nám tedy třeba se obírati otázkou kostymů. Pro cvičení v učebné hodině, jak jsme se již zmínili, jest nejvhodnějším oblekem přiléhavé tričko, nanejvýše černý krátký chiton bez rukávů; možno připustiti u nás i oblek, jak ho užívá ve své škole Hertha Feistová nebo v Praze Mayerová, totiž krátké, nabírané kalhotky a širokou podprsenku. Tričko

Pro žákovská vystoupení jest nejvhodnější bílý, krátký chiton. Chiton nechává dostatečně vyniknout i pohybu těla, i pohybu rukou a nohou. Snad barvou, nebo ještě lépe osvětlením, jest možno dosáhnouti různých efektů, ale vrátíme se vždy ke zkušenosti, že bílá barva jest nejpůsobivější. Chiton, ať krátký nebo dlouhý, hodí se téměř ke všem tancům a jemně je doplňuje. Jest však určitá hranice, kdy už nelze chitonu užít (při tancích karakteristických, groteskních, fantastických). Při tancích sborových nutno mít na mysli náladu skladby, aby kostym splýval s ní a doplňoval ji jednotně, umělecky. Nesmí tu být nic nápadného, tříštivého, odlišně se zračícího. Chiton

Pro tance solové se řeší kostym individuálně podle významu a rázu tance. Moderní řešení tance dovoluje tu přímo výstřednosti jak v kostymu, tak ve scénické úpravě, nicméně jest Kostým individuelní

vždy nutno hledět k tomu, aby nápad byl dobrý, originální a odpovídající uměleckému vkusu.

●

Osvětlení

Stejně úzce s tancem souvisí i osvětlení. Světla se dosud mnoho neužívalo k zesílení tanečního efektu. Užívalo se většinou jen silného osvětlení bílého, nanejvýše byly vrhány reflektory, které často nevkusně, až hrubě zbarvovaly tanečnice světly rudými nebo zelenými. Jinak jest tomu dnes. Přímo rafinovaně jest možno využíti kouzla světla k vyvolání nebo doplnění nálady. Tančilo-li se při prudkém osvětlení, možno tančit i v šeru, kde jen ruce a obličej svítí a se odráží, přechází se od temných šer až k zářivému zbarvení plného osvětlení, v prudkých kontrastech světla i šera, barvy se mísí, proměňují atd., jak vybíravost uměleckého vkusu dovoluje.

Názor Thiessův

Nejuměléčtější pojetí dekorace jsme našli u Thiesse (kniha pod čís. 52). Kostym i osvětlení musí být řešeno v úzkém vztahu k tanci. Sotva lze všecky možnosti domysliti. Kostym jest část určitého tance a není ho možno užít k tanci jinému. To se týká ovšem jen tanců uměleckých. Též Dalcroze (v knize č. 37) obírá se velmi věcně otázkou scénickou. Rytmika vylučuje umělkovanost. Jest opravdový výraz skutečna a nesnese nepřirozeného prostředí (ku př. malovaných kulis, proto na-

Názor Dalcrozův

vrhuje jen černé pozadí). Pohyby znázorňují sice pohyby skutečné, ale není třeba skutečnými předměty doplňovati představu; ruší to.

Řeší-li se tedy tanec neb pohybový sbor pro scénické provedení, jest nutno společně řešit i otázku scénické dekorace, t. j. úpravy prostoru, kostymu a osvětlení.



Výcvik tělesný jest nezbytnou základnou rytmické výchovy. Bez ní nenabylo by se tělesné zdatnosti a harmonie, bez ní by nebylo možno stavět další články rytmické výchovy, které nutně spočívají na dokonalém tělesném výkonu.

Stejně jest nutný i výcvik rytmický. Jest třeba mít správné ponětí o tom, co jest rytmus, jaký jest jeho psychologický pochod; jest třeba vniknout v jeho povahu pohybovou, kterou reaguje na podněty, jež smysly přinášejí do vědomí; jest dále třeba znát příčinu libosti, která jest vyvolána citovým oddáním se rytmu, znát přirozený pochod tělesných funkcí rytmicky se odehrávajících, jejich účelnost a úsporu energie, kterou přinášejí, pořadatelský význam rytmu a jeho důležitost ve všem dění a konečně uvědomit si význam vychovaného tělesného rytmu pro zkrásnění a umělecké vystupňování života.

Tělesnou a rytmickou přípravu doplňuje pak výchova plastická. K uvolnění tělesnému a

oddání se rytmickému přistupuje tu náplň uměleckého zažití, duševní prozářenosti, citového proteplení. Pohyb, který vykonal svůj příznivý vliv na zdraví jedince, odpověděl požadavku jeho rytmické libosti, splňuje tu ideál jeho umělecké touhy tím, že se vtěluje v estetickou krásu. Jest naprostá součinnost, souhra těchto tří základních funkcí, které tvoří podstatu rytmické výchovy.

●

ZÁVĚR.

Rytmická výchova spočívá tedy v tom, naučit člověka to, co myslí, cítí, mluví vyjadřovati též svým tělem, a to ušlechtilou formou uměleckou tak, aby dokonalý výraz duše byl podán dokonalým výrazem těla. A cíl, který při tom sledujeme, jest: docíliti krásy nejen tělesné, vnější, studené, nezasloužené, — ale krásy zcela jiného druhu, o kterou nutno bojovati, stále ji tvořiti, myšlením a citem naplňovati v plný obsah lidství.

Rytmická výchova vede k hlubšímu chápání života. Nynější kultura je strojová kultura. Odvrací člověka od klidu a žene jej ve shon a chvat — na úkor zdraví, na úkor štěstí, na úkor spokojenosti, — na úkor lásky Dnes obzvláště, kdy poměry hospodářské nutí nás k nadprůměrné, výdělečnosti a tím zotročují tělo i ducha, jest tato výchova sociálním lékem, neboť spojuje oba póly výchovy: osobnost a společnost, — vychovává člověka i v jeho funkcích tělesných a duševních i zároveň k účelné životní práci.

Život však jest tak krátký. A dnešní člověk má tak zvýšené kulturní požadavky! Vědomí, že žije, že žije dočasně, že život jest takový, jak on sám se k němu staví bohatstvím svého nitra, že krása není mimo něj, nýbrž že on sám si tvoří krásno svým vztahem k světu — to vše jej nutí, aby žil intensivněji, aby si uvědomoval životní momenty a tím svůj krátký život zmnohonásoboval.

Neznamená to zdvojnásobení života, když neuvědomené učiníme vědomým, když neprojevené učiníme výrazem, když všední učiníme svátečním, beztvárné krásným a bezvýrazné uměleckým? Když dovedeme umění učiniti životným a život naplniti uměním? Když krása bude nejen kolem nás, ale i v nás samých.

Neznamená to zvítěziti v životě, když se staneme pány svého rytmu, svých životních vztahů, svých nálad, svých vášní i svého životního tempa? Když vneseme rytmus — a proto i řád — do vlastního života, do všeho, co nám skýtá, příjemného i užitečného, volného i ukázněného, radostného i těžkého, prostého i vznešeného, chladného i milujícího?

Rytmická výchova vykoná zázrak, — — bude-li vedena dokonalým učitelem.

Rytmická výchova nesmí býti módou, která se okázale nosí a draze platí, nýbrž sociálním lékem a uměleckým vystupňováním života všem.

Ze všeho, co tu bylo řečeno, jest zřejmo, že jsme učiteli rytmiky vytkli velký úkol, že nestačí jen houževnatá, pilná a vytrvalá práce, nýbrž že jest třeba celou duši ponořiti do tohoto díla — tvořivě a samostatně — a pak teprve že dostane se této práci ceny mravní a stane se kladnou hodnotou kulturní a společenskou.

Na konec vznášíme důležitý, ale pochopitelný požadavek na učitele rytmiky: aby ten, kdo chce rytmice učiti, byl cele umělcem: hudebníkem, básníkem, malířem, pěvcem a hlavně psychologem. Toť tužba i cíl, ke kterému se musí učitel snažit dospěti, jinak jest jeho práce marným úsilím.



I.

DODATEK.

Cviky z Tyršovy soustavy.

V dalším podáváme přehled cviků z Tyršovy soustavy, jak jsme si je sestavili pro rytmický výcvik.*)

I. Cviky hlavy.
II. Cviky paží (rukou, předloktí, paže celé, ramen, prstů).
III. Cviky nohou (chodidla, bérce, nohy).
IV. Cviky rovnováhy.
V. Cviky trupu.
VI. Cviky celého těla.
VII. Chody, kroky, klusy.
VIII. Skoky a poskoky.

I. Cviky hlavy:

Předklon, záklon, úklon, kroužení, otáčení, osmy.

Tyto cviky znesnadňujeme tím, že přiřazujeme pohyby:

a) paží, b) trupu, c) nohou, d) pochod nebo klus.

---

*) Část tuto sestavila Lid. Hyprová.

II. Cviky paží:

1. Cviky prstů: a) krčení a trčení, b) ohýbání, mrštění a napínání, c) kroužení a hmitání.
2. Cviky ruky: a) vztyčování a klopení, b) kroužení a hmitání, c) odchylování, osmy.
3. Cviky předloktí: a) ohýbání a napínání, b) kroužení a hmitání, c) odchylování, osmy.
4. Cviky ramen: a) zvedání a spouštění, b) kroužení, c) nachylování, osmy.
5. Cviky celé paže: a) cviky o pažích napjatých, b) cviky krčením a trčením, c) cviky ohýbáním a mrštěním, d) točení, hmitání.

Všecky tyto cviky ztížíme připojením klonů, pohybů nohou, hlavy, nesoudobým prováděním.

III. Cviky nohou:

1. Cviky celé nohy (ve stoje, v sedu, v lehu na zádech, na prsou, v kleku, v podporu klečmo, ležmo):

   a) cviky nohy napjaté, b) cv. nohy krčením a trčením, c) cv. nohy ohýbáním, mrštěním, napínáním, d) točení nohou, komíhání vpřed a vzad, stranou.
2. Cviky bérce: a) ohýbání a mrštění, b) kroužení a hmitání, c) odchylování.
3. Cviky chodidla: a) klopení a vztyčování, b) kroužení, c) odchylování.

Všecky cviky III. části ztížíme pohyby paží, hlavy, klony, v lehu, sedu, též nesoudobým prováděním.

IV. Cviky rovnováhy:

1. Všecky cviky nohou prováděné ve stoji jednonož nebo ve výponu.

2. Poskoky jednonož na místě i s místa.
3. Váhy vpřed, vzad, stranou.
4. Váhy s připojenými poskoky na místě i s místa, s výponem.
5. Dřepy a podřepy; obounož a jednonož.
6. Podpory dřepmo a klečmo jednonož.
7. Podřepy a dřepy toporné.

V. Cviky trupu:

1. Ve stoje: a) klony (předklon, záklon, úklon), b) natáčení trupu, c) kroužení a vychylování.
2. V kleku obounož i jednonož možno cvičit totéž, co ve stoje.
3. V dřepu a podporu dřepmo i klečmo, v sedu.

VI. Cviky celého těla:

1. Výskoky z kleku, z podporu ležmo za rukama.
2. Odpory: přetah, přetlak.
3. Cviky, při nichž spojujeme procvik údů, hlavy i trupu v jeden celek (podřep s předklonem a vzpažením, dřep s úklonem a upažením atd.).

VII. Chody, kroky, klusy:

1. Chody: a) pochod vpřed, vzad, stranou, b) pochod ve výponu, c) po patách, d) rozložený, e) přeměnný, f) chod přísunný, g) skřižný, h) v dřepu, podřepu, ch) v kleku, po čtyřech. (Pochody vždy všemi směry.)

   Všecky tyto chody možno znesnadnit klony trupu, natáčením trupu, střídavými podřepy, zrychlením či zpomalením.
2. Kroky (vpřed, vzad, stranou): a) poskočný, b) polkový, c) třasákový, d) valčíkový, e) mazurkový, f) dvojpolkový, g) vířivý stranou, h) s

unožováním, přednož, zanožováním, oblouky vpřed a vzad, s klony, točením trupu, pohyby paží.

3. Klusy: Klusy jsou zrychlené chody, o nichž platí totéž, co je uvedeno u č. 1 v VII. části. (Klus vysoký, nízký.)

VIII. Skoky a poskoky:

1. Skoky: a) snožmo vpřed, vzad, stranou, b) prostý (jednonož, odraz, doskok na druhou nohu), c) s obratem (půlobrat, celý obrat, dvojný obrat), d) skok nůžkový (vpřed, stranou, vzad), e) vysokodaleký s doskokem jedno-, obounož.
2. Poskoky: a) obounož (snožmo, roznožmo) vpřed, vzad, stranou, b) jednonož a to stálé či střídavé: 1. s ohnutím či skrčením zánožmo neb přednožmo, 2. s přednožením, 3. se zanožením, 4. s unožením.

Ke skokům a poskokům připojujeme zpravidla pohyby paží, hlavy a klony trupu.

Tím, že jsme tyto cviky z Tyršovy soustavy vybrali a sem seřadili, usnadňujeme velmi práci učitelům rytmiky, od nichž se žádá, aby znali dobře některý tělocvičný systém.



II.

Právověda.

Při zkoušce z rytmiky jest kandidát zkoušen též z právovědy. To znamená: kandidát musí znáti nařízení, kdy smí učitel rytmiky vykonávati svoje povolání. Poněvadž vyhledávati paragrafy o tom

v živnostenském řádu a v různých zákonech a nařízeních jest velmi obtížné, vybrali jsme tyto předpisy, sestavili jsme je dohromady v tomto dodatku a upravili je vzhledem k rytmice.

V Československu nemáme dosud nového odborného zákona o tělesné výchově, ani o soukromých školách tělovýchovných a ústavech pro vyučování rytmické gymnastiky. Je nutno, aby interesované kruhy žádaly od kompetentních činitelů, případně od vlády, nových odborných osnov takového zákona.

Prozatímně platí pro vyučování rytmické gymnastiky předpisy, vydané pro soukromé školy, nebo předpisy o produkčních licencích. Předpisy o soukromých školách obsahuje patent ze dne 27./VI. 1850 ř. z. ž. 309.

Podle tohoto zákona školské oprávnění není zároveň živnostenskou koncesí, nýbrž politický úřad béře příslušné oznámení pouze na vědomí.

To znamená: Otevření soukromé školy (vyjímaje některé školy obchodní, grafické, jazykové, psaní na stroji a j.) oznamuje se zemské správě politické.*) Zemský úřad vezme oznámení na vědomí, bylo-li podáno 3 měsíce před otevřením školy a jestliže se uchazeč vykázal, že: 1. jest československým státním občanem, 2. že jest zachovalý a svéprávný, 3. že vykazuje předepsanou způsobilost (v našem případě jest to vysvědčení o vykonané státní zkoušce z rytmiky), 4. že předložil vhodný učebný program a vyučovací osnovu a 5. když vyhlédnuté školské místnosti vyhovují za-

*) V novém pojmenování — zemskému úřadu.

myšlenému účelu se stanoviska stavební, zdravotní a bezpečnostní policie.

Jsou-li tyto podmínky splněny, béře zemský politický úřad toto oznámení se schválením na vědomí. V opačném případě může politický úřad zahájení aneb další vedení školy (kursu) zakázati. Proti zamítavému rozhodnutí zemského úřadu může strana do 4 týdnů podati odvolání k ministerstvu školství a národní osvěty. Odvolání taková se podávají u zemského úřadu. Pak je administrativní a instanční projednání věcí ukončenou a strana může jen snad ještě podati stížnost k nejvyššímu správnímu soudu. Stížnosti k nejvyššímu správnímu soudu musejí býti podány přímo u tohoto soudu ve lhůtě 60 dnů a musejí býti podepsány advokátem. Nejvyšší správní soud stížnosti buď vyhoví a zruší rozhodnutí žalovaného úřadu pro nezákonnost neb vadnost řízení, anebo zamítne podanou stížnost jako neodůvodněnou, neb neodpovídající zákonitým předpisům.

Povolení k vyučování rytmiky může však býti také uděleno ve formě periodických produkčních licencí. Podotýkáme, že zemský úřad na Moravě hledí z různých důvodů tyto licence omezovati na míru nejnižší, aneb vůbec produkční licence dále nevydávati.

Žádosti za udělení licence k vyučování rytmiky se podávají rovněž u zemského úřadu. Licence se udělují pouze na dobu 1—3 let těm bezúhonným svéprávným československým příslušníkům, kteří se mohou vykázati, že s úspěchem vykonali předepsanou odbornou zkoušku. Licence pro vyučování rytmiky mohou také býti vydány i pro několik měst, ba i pro obvod celé země (Čechy,

Morava, Slezsko, Slovensko, Podkarpatsko); mohou totiž býti provozovány způsobem kočujícím. Majitelé rytmických licencí jsou v tomto případě povinni přihlásiti se před zahájením vyučování u příslušné okresní správy politické (policejního ředitelství, policejního komisařství).

Kdežto při povolování soukromé rytmické školy se žádá, aby místnosti úplně vyhovovaly, nebéře se při kočující licenci na to tak přísný zřetel a vyučovati se může v každé místnosti, která se k tomu účelu hodí, t. j. také ve vedlejších místnostech neb sálech restauračních a pod.*)

Je-li žádost za licenci zamítnuta, může strana ve lhůtě 4 týdnů podati u příslušného politického úřadu odvolání k ministerstvu vnitra. O případné stížnosti k nejvyššímu správnímu soudu platí totéž, co bylo řečeno o stížnostech v případě oprávnění školského.

Schválené soukromé školy podléhají ministerstvu školství a národní osvěty. Zemské úřady udílejí takové oprávnění jako úřady školské, kdežto produkční licence přísluší ministerstvu vnitra a vydávají se zemským úřadem jako úřadem policejním.

*

Zde podáváme ještě několik paragrafů z patentu, týkajícího se soukromých škol.

§ 2. Každé soukromé učiliště (tedy i rytmické školy) musí míti správce, který je sám přímo spra-

---

*) Již tento důvod postačuje, aby v zájmu veřejného zdravotnictví nebyly udělovány licence pro vyučování rytmiky a jest velmi správné, že politický úřad v Brně upouští od udělování dalších licencí. Jest radno vyučovati rytmice jen v soukromých školách.

vuje a školským úřadům odpovídá z toho, v jakém stavu ústav je.

§ 3. Správce i učitelé musí býti státními příslušníky, mravně i politicky bezúhonní.

§ 12. Soukromá učiliště jsou pod vrchní dohlídkou vlády; jsou tedy tato učiliště povinna podávati zprávy o svém stavu, když jich vláda žádá, a vláda má právo zjednati si o stavu těchto škol důkladné známosti.

§ 13. Odepře-li ústav některý školským úřadům nahlédnouti do vedení ústavu, může býti zavřen; totéž se může každé doby státi, zjistí-li se ve vedení ústavu povážlivá mravní nebo politická závada.

§ 18. Žáci soukromých ústavů mohou býti podle příslušných předpisů připuštěni k státním zkouškám, aby dosáhli vysvědčení státně platných.

Zemský úřad smí zasahovati do provozu školy již povolené jen tehdy, prokáže-li se, že se učí předmětu předem nepovolenému, nebo působí-li na škole síly nekvalifikované, nebo v případě popsaném v § 13.

Na pořádání akademií, produkcí, veřejných večerů jest rovněž třeba vyžádati si licence u příslušného úřadu policejního (městského).

*

Učiteli rytmiky jest třeba znáti ještě výňatek ze zákona ze dne 15. července 1927 proti nekalé soutěži. (Sbírka zák. a nařízení č. 111, vydání 28. VIII. 1927.)

§ 25. Přestupku nekalé reklamy se dopouští ten, kdo nepravdivými a k oklamání obecenstva

způsobilými údaji na škodu jiných soutěžitelů chce svému neb cizímu podniku zjednati přednost.

§ 27. Přečinu zlehčování se dopouští, kdo za účelem soutěže učiní neb rozšiřuje o poměrech cizího podniku údaje, o nichž ví, že jsou nepravdivé a způsobilé poškoditi tento podnik.

§ 29. Přečinu zneužívání podnikových značek a zevnějších zařízení podniku se dopouští ten, kdo užije jména, firmy nebo zvláštní značky některého podniku neb závodu způsobem takovým, že může poškodit závod a firmu, která již po právu svého jména neb značky užívala.



Seznam knih,

jež doporučujeme učitelům rytmiky ke studiu:

I. Knihy pro přípravu všeobecnou (mimo příručky jazykové):

* 1. Fr. Švadlenka, Obecná pedagogika. Praha, Stýblo 1921.
* 2. Fr. Švadlenka, Obecná didaktika, Praha, Stýblo 1921.
* 3. Arnošt Caha, Stručná nauka občanská, nákl. Dědictví Havlíčkova Brno, 1926.
4. Viktor Basch, Hlavní problém estetiky, Ars č. 2. Praha, Orbis.
* 5. B. Groce, Estetika, Světová knihovna č. 588-9.
6. Rich. Müller-Freienfels, Erziehung zur Kunst, Leipzig, Quelle & Meyer 1925.
* 7. Fr. Krejčí, Psychologie, vydání pro střední školy, Praha, Bursík a Kohout. (Doporučujeme z velké Psychologie téhož autora díl IV. a V., kapitoly o rytmu, hudbě, krásnu, estetice, vkusu, umění a j., viz obsah té knihy. V jazyce německém pro tytéž předměty vybrané kapitoly z knihy Wundt, Einführung in die Psychologie. V jazyce francouzském Dumas: Traité de Psychologie. V anglickém: A Primer of psychology.
* 8. Dr. K. Weigner, Tělověda pro střední školy, nákl. vydav. družstva čes. profesorů.

II. Knihy pro přípravu odbornou: tělocvičnou, rytmickou, plastickou, taneční:

* 9. Čermák, Ženský tělocvik, Praha Springer 1914.
10. Tyršova soustava sokolská, sestavil lit. odb. předsednictva cvič. sboru ČOS za řízení J. Vaníčka, Praha ČOS 1920.
* 11. O první pomoci, nákl. Červeného kříže.

* 12. Dr. De Frumerie, Massáž pro každého, knih. Sport a tělocvik, sv. 11.
* 13. Jan Svozil, Dechová cvičení základem zdraví, Praha, A. Neubert.
* 14. Budínská, Tělesná výchova dítěte, nákl. svazu mateřských škol v Praze.
15. Bradáč, Tělesná výchova na školách národních, 1927.
16. Agathon Heller, Metodika tělesné výchovy mládeže 6 – 14 let, Praha, Unie 1921.
* 17. Törgren, Lehrbuch der schwedischen Gymnastik, W. Langguth in Esslingen.
* 18. Mensendiecková, Krása ženského těla, B. Kočí, Praha.
19. Dr. R. Bode, Richtlinien für den gymnastischen Unterricht, München 1919.
20. G. Demeny, Bases scientifiques de l'éducation physique, Paris Alcan.
21. G. Demeny, Mécanisme et l'éducation des Mouvements, Paris Alcan.
* 22. G. Demeny, Education et Harmonie des Mouvements, Paris Alcan.
23. Mollier, Plastische Anatomie, Bergmann, München 1924.
* 24. F. H. Winther, Körperbildung als Kunst u. Pflicht, Delphin Verlag München.
25. F. H. Winther, Der rhythmische Mensch, Greifenverlag, Rudolstadt.
26. Emil Trautmann, Rhythmische Gymnastik, Marhold, Halle a/S 1927.
* 27. Pallat und Hilker, Künstlerische Körperschulung, Hirt, Bresslau.
* 28. Fritz Giese u. Hed. Hagemann, Weibliche Körperbildung u. Bewegungskunst, Delphin Verlag, München.

29. Dr. R. Bode, Aufgaben u. Ziele der rhythmischen Gymnastik, München 1913.
30. Dr. R. Bode, Das rhythmische Problem J. Dalcroze, München 1914.
*31. Dr. R. Bode, Ausdrucksgymnastik, München 1922.
32. Dr. R. Bode, Das Lebendige in der Leibeserziehung, München 1925.
33. Dr. Hilker, Neue Wege der Körpererziehung in der Schule, Pädag. Zentralblatt 1925, H. 12.
*34. Dr. Hilker, Reine Gymnastik, Max Hesses Verlag Berlin, 1926.
*35. Meumann, Untersuchungen zur Psychologie u. Ästhetik d. Rhythmus 1894. Phil. Stud. X.
36. K. Bücher, Arbeit und Rhythmus, Reinecke, Leipzig 1926, 7. vydání.
*37. Jacques-Dalcroze, Le Rythme, La Musique et l'Education, Jobin & Co. Paris.
*38. Jacques-Dalcroze, La Rythmique I. a II.
*39. Jacques-Dalcroze, La plastique animée.
*40. Jacques-Dalcroze, Rytmus, v překladě Věry Petříkové, Živé vteřiny č. 2, Průlom, Praha.
41. Hellerauer Blätter für Rhythmus u. Erziehung, 1. Jahrg. 1922.
42. Dr. R. Hönigswald, Vom Problem des Rhythmus, Breslau.
43. M. Tepp, Die Vernunft des Leibes, Saal Verlag Lauenburg.
44. M. Tepp, Tanz, Zwissler, Wolfenbüttel.
45. Ernst Schur, Der moderne Tanz, G. Lammers, München 1910.
46. Hans Brandenburg, Der moderne Tanz, Georg Müller, München 1913.
47. Oskar Bie, Der Tanz, Jul. Bard, Berlin 1906.

*48. R. Laban, Gymnastik u. Tanz, Ver. Stalling, Oldenburg 1926.
*49. R. Laban, Des Kindes Gymnastik u. Tanz.
*50. R. Laban, Die Welt des Tänzers, Walter Seifert, Stuttgart 1920.
51. Čas. Schönheit XXII, seš. 1. a 2. (čís. Labanovo).
*52. F. Thiess, Der Tanz als Kunstwerk, Delph. Ver., München 1920.
53. Fritz Böhme, Vom musiklosen Tanz, Der tanzende Mensch, 1921, I.
54. Čas. Ethos, Materialien zur einer sociologischen Untersuchung des künstlerischen Tanzes von Fritz Böhme, seš. č. 2.
55. Paul Isenfels, Getantzte Harmonien, Dieck & Co. Stuttgart, (kniha fotografií uměleckého tance.)
56. Werner Suhr, Der künstlerische Tanz, sbírka Die Musik, Leipzig, R. Sinnenmann.
*57. Dr. Paul Stefan, Tanz in dieser Zeit, Universal Edition 1926.
*58. Dora Menzler, Die Schönheit deines Körpers, Dieck & Coin, Stuttgart 1924.
59. G. Stebbins, Delsarte Systeme of Expression, New York 1902, Edgar Werner.
*60. M. Noverre, Lettres sur la danse.
61. M. Noverre, Lettres sur les arts imitateurs, Petersburg 1803.
*62. Em. Siblík, Tanec, ve sbírce Duch a svět, 1917.
63. Joe Jenčík, Tanec a jeho tváření, sbírka Zátiší srdce i ducha, 1926.
64. Franz Blei, Kapitola o tanci v knize Pudrovadlo, Moderní biblioteka, 1909.

Doporučujeme ke zvláštnímu studiu ještě knihu Očenáška a Pospíšila: Základy rytmického tělocviku, která jest právě v tisku.

OBSAH.

Obrázkové přílohy

jsou ukázkami cvičení v přírodě žaček Odborné školy rytmiky spolku Vesna „Dívčí Akademie“


COLUMBIA LIBRARIES OFFSITE
CU90611950

ODBORNÁ ŠKOLA RYTMIKY

SPOLKU VESNA V BRNĚ

DÍVČÍ AKADEMIE

POŘÁDÁ

KURSY RYTMIKY

PRO DĚTI I DOSPĚLÉ

ODBORNÁ PŘÍPRAVA PRO UČITELE RYTMIKY

VÝCHOVA K TVOŘIVÉMU UMĚLECKÉMU TANCI

VEDOUCÍ ŠKOLY ELIŠKA BLÁHOVÁ

PROSPEKTY

BRNO VESNA AUGUSTINSKÁ 7-9